

3 Receitas Emagrecedoras

1) Sopa de couve flor com frango

Boa opção para almoço ou janta.

Refeição com carboidrato de qualidade e boa fonte de proteína.

Ingredientes:

- 1 colher de manteiga
- 300 ml de água
- 100ml de leite
- Meia couve flor picada em pedaços pequenos
- 1 caldo de legumes
- Sal, pimenta do reino e orégano a gosto
- 100 gramas de peito de frango em cubos

Preparo:

Prepare o frango em uma frigideira antiaderente com sal e pimenta. Quando pronto, reserve.

Derreta manteiga e coloque farinha junto na panela, sempre misturando.

Coloque água aos poucos enquanto mexe de forma que a mistura fique suave e lisa, sempre em fogo baixo ou médio.

Aumente a temperatura um pouco, adicione leite, caldo de legumes e a couve flor e continue mexendo até ferver.

Deixe ferver até que a couve flor esteja mole o suficiente para você poder esmagá-la dentro da panela. Dessa forma a sopa vai ficar lisa e sem pedaços grandes.

Após esmagar a couve flor, adicione sal, pimenta e orégano a gosto.

Adicione frango e bom apetite.

2) Iogurte Crocante

Essa é uma boa opção para comer entre as refeições.

Lanche rápido e nutritivo.

Contém proteínas, gorduras boas, fibras e carboidratos leves.

Ingredientes:

- 100ml de iogurte natural e sem açúcar.
- Um punhado de sementes: linhaças, girassol ou abóbora, nozes, castanhas e amêndoas.
- Uma fruta leve rica em vitaminas e levemente adocicada: morango, framboesa, mirtilo ou kiwi.

Preparo:

Basta misturar todos os ingredientes e está pronto! Mais fácil que isso é impossível 😊

3) Salada de Atum

Fácil, prática e gostosa opção para almoço ou janta.

Nessa receita temos uma combinação perfeita de proteína de boa qualidade, fibras, carboidratos nutritivos, boas gorduras e vitaminas.

Ingredientes:

- 1 lata de atum em água
- Meio abacate fatiado em tiras

- 2 a 3 colheres de sopa de uma mistura de nozes/castanhas/sementes (linhaça, nozes, castanhas de caju, castanhas do pará, amêndoas.
- 1 colher de azeite de oliva extra virgem
- cubinhos de queijo branco.
- Meia maçã picada
- Sal a gosto

Preparo:

Misture tudo em uma tigela e adicione sal a gosto

Essa refeição irá manter você saciado (a) e contribui para seu emagrecimento saudável.

Se você gostou dessas dicas, tenho certeza de que irá gostar muito mais das receitas contidas no livro completo.

Conheça agora mais [50 Receitas Para Emagrecer De Vez!](#)