

Receita Emagrecedora para o café da manhã

Ovos mexidos com legumes

Essa é uma refeição rica em proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis.

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros de preferência caipira
- Brócolis, cogumelos e pimentão cortado em tiras à gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem ou óleo de coco.
- Sal, pimenta do reino e orégano a gosto

Preparo:

Em um recipiente, quebre 3 ovos inteiros, adicione sal, pimenta e orégano, mexa um pouco e reserve.

Coloque o azeite ou óleo de coco na frigideira. Coloque os cogumelos fatiados e mexa um pouco, depois acrescente os cogumelos, brócolis ou qualquer outro legume de sua preferência.

Mexa, adicione sal e orégano e quando os legumes estiverem quase pronto, acrescente os ovos que você reservou e mexa até que eles fiquem no ponto.

Agora você tem um café da manhã gostoso, saudável que e que irá mantê-lo saciado por mais tempo.

[Quero Saber mais](#)