



# EMAGRÉÇÀ AGORA

A healthy recipes, eggs, cereals, nuts  
de frutas e vegetais refogados



# EMAGREÇA AGORA: RECEITAS SAUDÁVEIS



Manter uma alimentação equilibrada é essencial para emagrecer com saúde. Este e-book traz receitas nutritivas, fáceis de preparar e deliciosas, que vão ajudar você a perder peso sem abrir mão do sabor. Aproveite!



## Panqueca de Aveia e Banana



### Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (chá) de canela (opcional)
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

### Modo de preparo:

1. Amasse a banana e misture com o ovo e a aveia.

2. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje pequenas porções da massa.
3. Cozinhe em fogo baixo até dourar dos dois lados.
4. Sirva com mel ou frutas.



## Salada Colorida com Quinoa



### Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 tomate picado
- 1 cenoura ralada
- 1 punhado de folhas verdes
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Suco de meio limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Tempere com azeite, limão, sal e pimenta.
3. Sirva fresca.



## Mousse de Abacate com Cacau



### Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

### Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.
2. Leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.



## **Conclusão**

Com essas receitas, você pode emagrecer de forma saudável e equilibrada, sem abrir mão da praticidade. Experimente e descubra novas formas de se alimentar bem todos os dias!

Bom apetite!