



RECEITAS TERMOGÊNICAS

As receitas termogênicas podem ajudar a impulsionar o metabolismo

Chá de Gengibre e Limão

INGREDIENTES:

- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE FRESCO (CERCA DE 5 CM), FATIADO.
- SUCO DE 1 LIMÃO.
- 4 XÍCARAS DE ÁGUA.
- MEL OU ADOÇANTE A GOSTO (OPCIONAL).



MODO DE PREPARO:

- EM UMA PANELA, FERVA A ÁGUA COM O GENGIBRE FATIADO POR CERCA DE 10 MINUTOS.
- RETIRE DO FOGO, ADICIONE O SUCO DE LIMÃO E DEIXE DESCANSAR POR MAIS ALGUNS MINUTOS.
- COE O CHÁ E ADOCE A GOSTO, SE DESEJAR.
- SIRVA QUENTE E DESFRUTE DOS BENEFÍCIOS TERMOGÊNICOS DO GENGIBRE E DO LIMÃO.

Salada de Pimentão e Pimenta:

INGREDIENTES:

- PIMENTÕES VARIADOS (VERMELHO, AMARELO, VERDE), CORTADOS EM TIRAS.
- PIMENTA VERMELHA PICADA (SEM SEMENTES PARA MENOS PICÂNCIA, SE PREFERIR).
- FOLHAS VERDES (ALFACE, RÚCULA, ESPINAFRE, ETC.).
- TOMATE CEREJA CORTADO AO MEIO.
- CEBOLA ROXA FATIADA.
- AZEITE DE OLIVA, VINAGRE BALSÂMICO, SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

- EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE TODOS OS VEGETAIS.
- EM UMA TIGELA PEQUENA, PREPARE O MOLHO COM AZEITE DE OLIVA, VINAGRE BALSÂMICO, SAL E PIMENTA.
- REGUE A SALADA COM O MOLHO E MISTURE BEM.
- SIRVA COMO ACOMPANHAMENTO OU COMO PRATO PRINCIPAL PARA UMA REFEIÇÃO LEVE E TERMOGÊNICA.

Sopa de Curry com Coco e Pimenta:

INGREDIENTES:

- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO.
- 1 CEBOLA PICADA.
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS.
- 1 COLHER DE SOPA DE CURRY EM PÓ.
- 1 COLHER DE CHÁ DE CÚRCUMA.
- PIMENTA VERMELHA FRESCA PICADA A GOSTO.
- 400ML DE LEITE DE COCO.
- 2 XÍCARAS DE CALDO DE LEGUMES.
- SAL E PIMENTA A GOSTO.
- COENTRO FRESCO PICADO PARA DECORAR (OPCIONAL).

MODO DE PREPARO:

- EM UMA PANELA GRANDE, AQUEÇA O ÓLEO DE COCO EM FOGO MÉDIO. ADICIONE A CEBOLA E O ALHO, E REFOGUE ATÉ FICAREM MACIOS.
- ADICIONE O CURRY EM PÓ, A CÚRCUMA E A PIMENTA VERMELHA PICADA, MEXENDO POR CERCA DE 1 MINUTO PARA LIBERAR OS AROMAS.
- DESPEJE O LEITE DE COCO E O CALDO DE LEGUMES NA PANELA. DEIXE FERVER E REDUZA O FOGO. COZINHE POR CERCA DE 10-15 MINUTOS.
- TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.
- SIRVA QUENTE, DECORADO COM COENTRO FRESCO PICADO, SE DESEJAR.



Smoothie de Frutas Vermelhas e Pimenta Cayenne:

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE FRUTAS VERMELHAS CONGELADAS (MORANGOS, FRAMBOESAS, MIRTILOS).
- 1/2 BANANA CONGELADA.
- 1/2 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOAS OU LEITE DE COCO.
- PITADA DE PIMENTA CAYENNE.
- MEL OU ADOÇANTE A GOSTO (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

- EM UM LIQUIDIFICADOR, COMBINE AS FRUTAS VERMELHAS, A BANANA, O LEITE DE AMÊNDOAS E A PIMENTA CAYENNE.
- BATA ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA E CREMOSA.
- ADICIONE MEL OU ADOÇANTE, SE DESEJAR, E MISTURE NOVAMENTE.
- SIRVA IMEDIATAMENTE E DESFRUTE DESTE SMOOTHIE REFRESCANTE E TERMOGÊNICO.

Omelete de Espinafre e Pimenta Vermelha:

INGREDIENTES:

- 2 OVOS.
- PUNHADO DE FOLHAS DE ESPINAFRE FRESCO.
- 1/4 DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO.
- PITADA DE PIMENTA VERMELHA EM FLOCOS.
- SAL E PIMENTA A GOSTO.
- ÓLEO DE COCO OU AZEITE PARA UNTAR A FRIGIDEIRA

MODO DE PREPARO:

- EM UMA TIGELA, BATA OS OVOS E TEMPERE COM SAL E PIMENTA.
- AQUEÇA O ÓLEO DE COCO OU AZEITE EM UMA FRIGIDEIRA EM FOGO MÉDIO.
- ADICIONE O ESPINAFRE E O PIMENTÃO VERMELHO PICADO À FRIGIDEIRA E REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS ATÉ QUE O ESPINAFRE MURCHE.
- DESPEJE OS OVOS BATIDOS SOBRE OS VEGETAIS NA FRIGIDEIRA.
- COZINHE POR ALGUNS MINUTOS ATÉ QUE OS OVOS ESTEJAM FIRMES, DOBRANDO AO MEIO PARA FORMAR A OMELETE.
- POLVILHE COM PIMENTA VERMELHA EM FLOCOS ANTES DE SERVIR.

