

Gelatina Natural + Psyllium com Limão (Saciedade)

Objetivo: Promover saciedade duradoura, evitar a compulsão alimentar e auxiliar no bom funcionamento intestinal.

Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina incolor e sem sabor
- 250ml de água (para dissolver a gelatina)
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de psyllium em pó
- Adoçante natural a gosto (opcional, como xilitol ou stevia)

Modo de Preparo:

1. Hidrate a gelatina incolor em 5 colheres de sopa de água fria por 5 minutos.
2. Aqueça o restante da água (200ml) até ferver. Desligue o fogo e adicione a gelatina hidratada, mexendo bem até dissolver completamente.
3. Adicione o suco de limão e o adoçante (se estiver usando) à mistura de gelatina. Misture bem.
4. Por último, adicione o psyllium em pó e misture rapidamente para que não forme grumos. O psyllium irá engrossar a mistura rapidamente.
5. Despeje a mistura em potes individuais ou em um recipiente maior.
6. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas, ou até firmar.

Dicas de Consumo:

- Consuma como lanche da tarde ou em momentos de maior ansiedade para controlar a fome.
- Pode ser adicionado pedaços de frutas frescas (como morangos ou mirtilos) antes de levar à geladeira para um toque extra de sabor e nutrientes.

Benefícios:

- **Gelatina Natural:** Fonte de colágeno, que contribui para a saúde da pele, cabelos e unhas. Ajuda a promover saciedade devido à sua consistência.
- **Psyllium:** Fibra solúvel que absorve água e forma um gel no estômago, aumentando a sensação de plenitude e auxiliando no trânsito intestinal.
- **Limão:** Rico em vitamina C, antioxidante e ajuda na digestão.