

Mix de Café Turbo

Objetivo: Acelerar o metabolismo, aumentar a energia e promover saciedade para um café da manhã mais potente.

Ingredientes:

- 1 xícara de café coado quente (forte)
- 1 colher de chá de óleo de coco extra virgem
- 1/2 colher de chá de canela em pó

Modo de Preparo:

1. Prepare uma xícara de café coado forte, como de costume.
2. Adicione o óleo de coco e a canela em pó ao café quente.
3. Misture bem com uma colher ou, se preferir uma textura mais cremosa, bata no liquidificador por alguns segundos.
4. Sirva imediatamente.

Dicas de Consumo:

- Consuma este mix pela manhã, como substituto do café tradicional ou como um complemento energético.
- Comece com uma quantidade menor de óleo de coco (1/2 colher de chá) e aumente gradualmente se o seu corpo se adaptar bem.
- Evite adicionar açúcar ou adoçantes para manter os benefícios metabólicos.

Benefícios:

- **Café:** Estimulante natural, aumenta o estado de alerta e pode melhorar o desempenho físico.
- **Óleo de Coco:** Fonte de triglicerídeos de cadeia média (TCMs), que são rapidamente convertidos em energia, podendo auxiliar na queima de gordura e na saciedade.
- **Canela:** Termogênica, ajuda a acelerar o metabolismo e pode auxiliar no controle dos níveis de açúcar no sangue, reduzindo picos de insulina.