

EMAGRECIMENTO PARA MÃES OCUPADAS

**Recupera Sua Forma e Energia em
Apenas 15 Minutos por Dia**



**Método Rápido e Comprovado
para Perder Peso e Ganhar Saúde
Sem Academia**



Café da Manhã

Omelete de espinafre com queijo cottage

- Ingredientes: 2 ovos, 1 punhado de espinafre picado, 2 colheres (sopa) de queijo cottage, sal e pimenta a gosto.
- Preparo: Bata os ovos com sal e pimenta. Em uma frigideira antiaderente, refogue o espinafre por 1 minuto. Adicione os ovos batidos e, quando quase firmar, coloque o queijo cottage. Dobre a omelete e sirva.



Método Rápido
para Perder Peso
Sem Acalanhar



Café da Manhã

Smoothie verde detox

- Ingredientes: 1 fatia grossa de abacaxi, 1 folha de couve, 1 pedaço de gengibre (1 cm), 200 ml de água de coco.
- Preparo: Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Beba imediatamente.



Método Rápido
para Perder Peso
Sem Acalanhar



Café da Manhã

iogurte natural com frutas vermelhas e chia

- Ingredientes: 1 pote (170 g) de iogurte natural sem açúcar, 1/2 xícara de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa), 1 colher (sopa) de chia.
- Preparo: Misture tudo e deixe a chia hidratar por 5 minutos antes de consumir.



Método Rápido
para Perder Peso
Sem Acalanhar



Café da Manhã

Panqueca de banana e aveia

- Ingredientes: 1 banana madura, 1 ovo, 3 colheres (sopa) de aveia em flocos, 1 pitada de canela.
- Preparo: Amasse a banana, misture o ovo, aveia e canela. Coloque pequenas porções em frigideira antiaderente, doure dos dois lados e sirva.



Método Rápido
para Perder Peso
Sem Acalmar



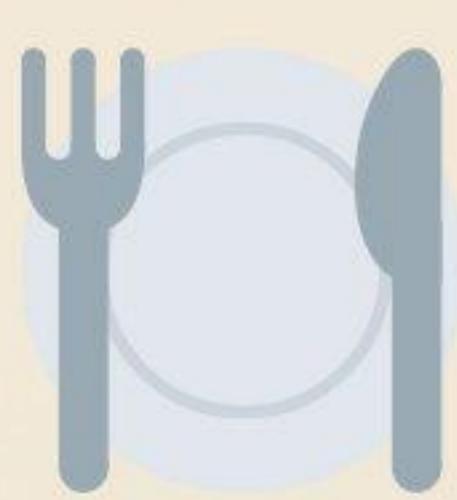
Café da Manhã

Tapioca com frango desfiado e requeijão light

- Ingredientes: 2 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada, 2 colheres (sopa) de frango desfiado, 1 colher (sopa) de requeijão light.
- Preparo: Coloque a goma na frigideira, deixe firmar, recheie com frango e requeijão, dobre e sirva.



Método Rápido
para Perder Peso
Sem Acalanhar

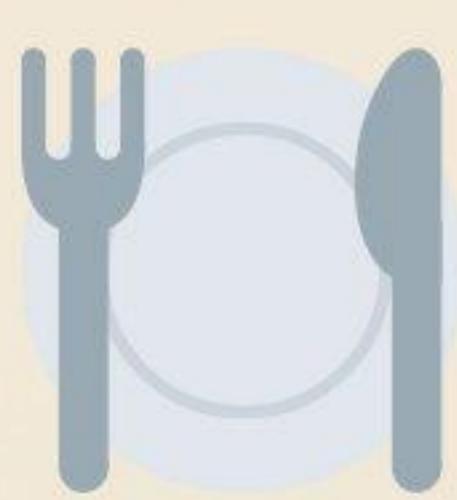


Almoço/Jantar

Frango grelhado com legumes no vapor

- Ingredientes: 1 filé de frango, sal, pimenta, limão; legumes variados (brócolis, cenoura, couve-flor).
- Preparo: Tempere o frango com sal, pimenta e limão. Grelhe em frigideira antiaderente. Cozinhe os legumes no vapor por 5-7 minutos e sirva juntos.



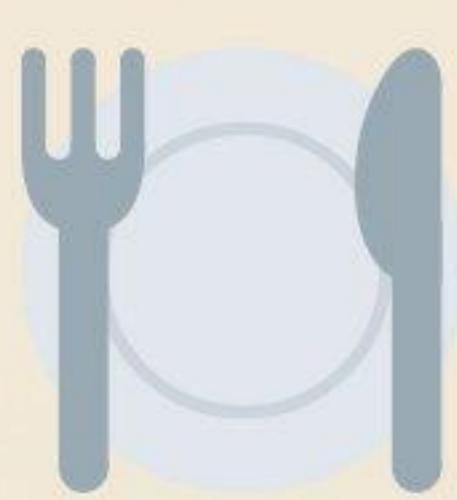


Almoço/Jantar

Sopa cremosa de abóbora com gengibre

- Ingredientes: 500 g de abóbora picada, 1 cebola picada, 1 pedaço de gengibre (2 cm), sal, pimenta e azeite.
- Preparo: Refogue a cebola no azeite, adicione a abóbora e cubra com água. Cozinhe até amolecer. Bata no liquidificador com o gengibre. Volte para a panela, acerte o sal e sirva.





Almoço/Jantar

Abobrinha recheada com carne moída

- Ingredientes: 2 abobrinhas médias, 200 g de carne moída magra, 1 tomate picado, sal, pimenta, azeite.
- Preparo: Corte as abobrinhas ao meio, retire parte da polpa. Refogue a carne com tomate e temperos. Recheie as abobrinhas, regue com azeite e asse por 20 min.





Almoço/Jantar

Salmão assado com brócolis e limão

- Ingredientes: 1 posta de salmão, sal, pimenta, suco de 1/2 limão, 1 xícara de brócolis.
- Preparo: Tempere o salmão com sal, pimenta e limão. Coloque em assadeira junto com os brócolis. Asse a 180 °C por 20 minutos.





Almoço/Jantar

Salada de grão-de-bico com tomate, pepino e hortelã

- Ingredientes: 1 xícara de grão-de-bico cozido, 1 tomate picado, 1/2 pepino picado, folhas de hortelã, azeite, sal, limão.
- Preparo: Misture todos os ingredientes, regue com azeite e limão. Sirva gelada.





Lanches/Snacks

Mix de castanhas e frutas secas

- Ingredientes: 2 castanhas-do-pará, 5 amêndoas, 1 colher (sopa) de uva-passa.
- Preparo: Misture tudo e consuma como lanche rápido.





Lanches/Snacks

Chips de batata-doce assada

- Ingredientes: 1 batata-doce média, sal, azeite.
- Preparo: Corte em fatias finas, regue com azeite e sal. Asse a 180 °C por 20-30 minutos, virando na metade do tempo.





Lanches/Snacks

Palitinhos de cenoura e pepino com homus

- Ingredientes: 1 cenoura, 1 pepino, 2 colheres (sopa) de homus.
- Preparo: Corte a cenoura e o pepino em palitos. Sirva com homus para mergulhar.





Lanches/Snacks

Gelatina natural de frutas vermelhas

- Ingredientes: 1 xícara de frutas vermelhas, 1 envelope de gelatina incolor sem sabor, 200 ml de água.
- Preparo: Bata as frutas com a água, hidrate a gelatina conforme instruções, misture e leve à geladeira até firmar.





Lanches/Snacks

Bolinho de frango com aveia assado

- Ingredientes: 200 g de frango moído, 3 colheres (sopa) de aveia, sal, pimenta, cheiro-verde.
- Preparo: Misture tudo, modele bolinhos, coloque em assadeira untada e asse a 180 °C por 20 minutos.



RECEITAS PARA EMAGRECIMENTO

15 RECEITAS SAUDÁVEIS
E DELICIOSAS PARA PERDER FES

