Shake Caseiro Emagrecedor

"Poder do Gengibre"

Autor C.R.Martin

Um shake simples, gostoso, fácil e eficiente, essa é a receita que trago para vocês hoje: O delicioso Shake Emagrecedor Caseiro. Ainda tem uma dica incrível e super funcional para melhor utilizar os benefícios da aveia, corroborando para a digestão, bom funcionamento intestinal e dando um toque de cremosidade para o nosso shake!!

A aveia ajuda a diminuir a absorção de açúcares e gorduras, o que é ótimo se você quer emagrecer com saúde e sem loucuras!!!

Ingredientes:

200 ml água;
1 colher de sobremesa gengibre;

5 unidades morangos frescos ou (MAÇÃ);
2 colheres de sopa para 100 ml de água;
Aveia em flocos hidratada em água..

Preparo:

Em um liquidificador, Coloque a água,o gengibre,morangos ou(MAÇÃ).
Por fim acrescentar a Aveia já hidratada em água do dia anterior.

*Obs. Preparo da Aveia: Deixe descansar de um dia para outro num recipiente ,a Aveia coberta por água,isso fará com que a Aveia tenha uma melhor absorção pelo organismo e uma digestão eficaz.

Processe tudo no liquidificador..mais ou menos uns 3 minutos. Adoce a gosto.
obs. Preferível não adoçar,para melhores resultados.
Saúde!!!

O propósito desse e-book é mostrar que apesar da correria do dia a dia,com criatividade você consegue atingir resultados expressivos para sua saúde e forma física..

Portanto,se quiser mais receitas rápidas de Shakes poderosos,com o que você tem em casa,que proporciona um desinchar frequente ao longo do dia,fazendo um emagrecimento no automático,corra e descubra essa receita "SECRETA" utilizada por Famosos,click no link abaixo!

https://hotm.art/RKMbpbX