

RECEITAS PRA SECAR

E-BOOK GRÁTIS



10 RECEITAS DE SHAKES
PARA VOCÊ **EMAGRECER!!!**

O QUE É O SHAKE PARA EMAGRECER?

Trata-se de uma bebida indicada para a Substituição de refeições pequenas como lanches. Sabemos que principalmente entre os intervalos das principais refeições sempre bate aquela vontade de comer alguma coisa – na maioria das vezes é a vontade de comer doces. Para essas situações, o shake é uma das indicações. Os shakes podem ser consumidos sem sacrifícios e, ainda, ajudam a manter a linha em relação à dieta. Os shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento, melhores, inclusive, que as versões industrializadas. São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes!

SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER



INGREDIENTES:

- 200ml de leite de soja ou leite desnatado**
- 1 maçã pequena**
- 1 colher de chá de semente de chia**
- 1 colher de chá de aveia em flocos**
- 1 colher de chá de linhaça**
- 1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)**

SHAKE DELICIOSO CASEIRO MISTO



INGREDIENTES:

- 210 ml de leite de soja ou leite desnatado**
- 5 fatias de abacaxi**
- ¼ de laranja**
- ½ limão**
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã**
- 1 colher de sobremesa de linhaça**
- 1 colher de sobremesa de mel para adoçar**
(opcional)

SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO



INGREDIENTES:

1 pera

4 morangos

2 colheres (sopa) de aveia em flocos

200 ml de iogurte natural desnatado

1 castanha do Pará

½ colher (sopa) de folhas de hortelã

1 sachê de adoçante em pó

SHAKE PARA SUBSTITUIR CAFÉ DA MANHÃ



INGREDIENTES:

100 ml leite desnatado

1 banana pequena

1 ameixa preta

1 colher (sobremesa) rasa de mel

SHAKE EMAGRECEDOR GOSTOSO DE MAÇÃ



INGREDIENTES:

- 200 ml leite desnatado**
- 1 maçã com casca**
- 1 colher (chá) grão de chia**
- 1 colher (chá) farelo de aveia**
- 1 colher (chá) rasa de linhaça**
- Adoçante estévia à gosto**

SHAKE EMAGRECEDOR DE MORANGO



INGREDIENTES:

10 morangos médios;

1 colher de leite em pó desnatado;

1 colher de mel

1 pote de gelatina de framboesa light

200 ml de iogurte natural desnatado

SHAKE EMAGRECEDOR DE GRÃOS



INGREDIENTES:

200 ml de leite desnatado

1 maçã com casca

1 colher de farelo de aveia

1 colher de grãos de chia

1 colher rasa de linhaça adoçante (opcional).

SHAKE EMAGRECEDOR DE MELANCIA



INGREDIENTES:

1 fatia grossa de melancia com sementes

1 colher de leite em pó desnatado

100 ml de iogurte natural desnatado

1 pote de gelatina de framboesa light

1 colher de mel

SHAKE EMAGRECEDOR DE AMEIXA



INGREDIENTES:

- 1 copo (tipo requeijão) de leite desnatado**
- 1 banana-prata pequena**
- 2 ameixas pretas secas**
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada**
- Adoçante (opcional)**

SHAKE EMAGRECEDOR DE ACEROLA



INGREDIENTES:

2 xícaras de acerola

1 copo de leite desnatado

2 rodelas de gengibre

½ cenoura



Quer saber mais sobre como secar a barriga e curtir o Verão sem medo de tirar a camisa **clique e saiba mais!!!**