50 receitas para secar em 30 dias



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Frango assado com batatas assadas e brócolis

CAPÍTULO

02

Omelete de claras de ovos com cogumelos, espinafre e queijo feta

CAPÍTULO

03

Salmão grelhado com aspargos e uma salada de quinoa com limão e ervas

ÍNDICE

CAPÍTULO
04

Tacos de frango grelhado com pico de gallo, abacate e couve

CAPÍTULO
05

Sanduíche de peru com pão integral, mostarda dijon, agrião e fatias de maçã

CAPÍTULO
06

SOPA DE LEGUMES

ÍNDICE

CAPÍTULO

07

Salada de frango grelhado

CAPÍTULO

08

Smoothie de frutas

CAPÍTULO

09

Omelete de espinafre

ÍNDICE

CAPÍTULO
10

Wrap de
frango

CAPÍTULO
11

Salmão assado
com legumes

CAPÍTULO
12

Salada de fruta
com iogurte

ÍNDICE

CAPÍTULO
13

Omelete de claras com espinafre

CAPÍTULO
14

Peito de frango grelhado com legumes

CAPÍTULO
15

Salada de frango

ÍNDICE

CAPÍTULO
16

Sanduíche de atum

CAPÍTULO
17

Pão integral com queijo cottage

CAPÍTULO
18

Omelete de cogumelo

ÍNDICE

CAPÍTULO
19

Salada de quinoa

CAPÍTULO
20

Frango ao curry

CAPÍTULO
21

Salada de atum

ÍNDICE

CAPÍTULO
22

Omelete de vegetais

CAPÍTULO
23

Sanduíche de
frango grelhado

CAPÍTULO
24

Wrap de atum

ÍNDICE

CAPÍTULO
25

Tacos de carne magra

CAPÍTULO
26

Batata doce assada

CAPÍTULO
27

Omelete de claras

ÍNDICE

CAPÍTULO
28

Arroz integral

CAPÍTULO
29

Grão-de-bico assado

CAPÍTULO
30

Chilli de frango

ÍNDICE

CAPÍTULO
31

Guacamole caseiro

CAPÍTULO
32

Sopa de lentilha

CAPÍTULO
33

Espaguete de abóbrinha

ÍNDICE

CAPÍTULO
34

Salada de camarão

CAPÍTULO
35

Guisado de legumes

CAPÍTULO
36

Smoothie de aveia

ÍNDICE

CAPÍTULO
37
Salmão assado com limão

CAPÍTULO
38
Panquecas de banana e aveia

CAPÍTULO
39
Frango com gengibre e alho

ÍNDICE

CAPÍTULO
40

Sopa de abóbora
com cocô

CAPÍTULO
41

Tacos de frango

CAPÍTULO
42

Smoothie de
morango e
banana

ÍNDICE

CAPÍTULO
43

Grão de alface com frango e abacate

CAPÍTULO
44

Salmão grelhado com legumes assado

CAPÍTULO
45

Peixe assado com legumes

ÍNDICE

CAPÍTULO
46
Curry de legumes e grão-de-bico

CAPÍTULO
47
Sopa de frango e legumes

CAPÍTULO
48
Wrap de atum e abacate

ÍNDICE

CAPÍTULO
49

Salada de quinoa
com grão-de-bico
e legumes

CAPÍTULO

50

Salmão Grelhado
com Legumes
Assados

Capítulo

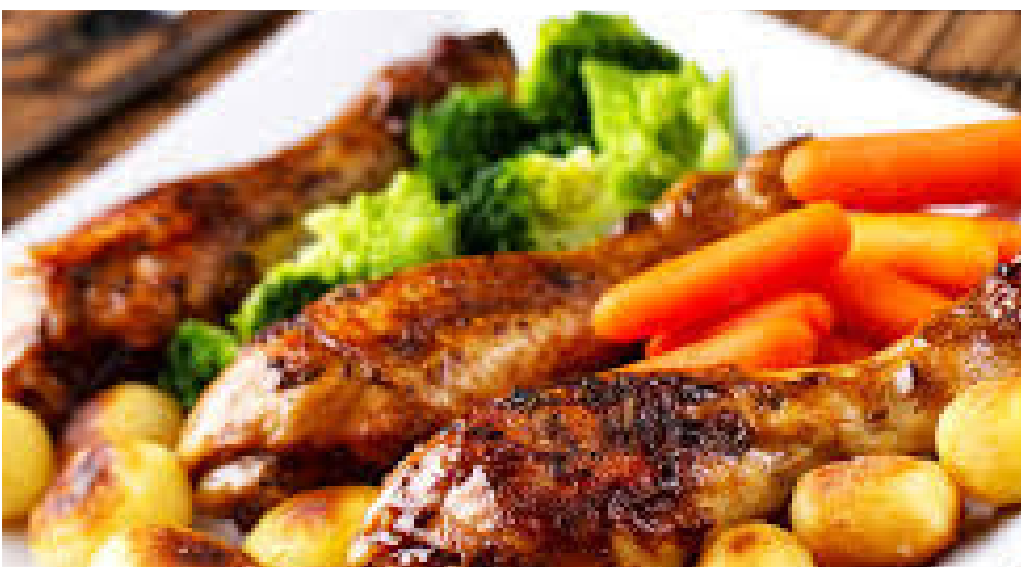
01



01 FRANGO ASSADO COM BATATAS ASSADAS E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 4 pedaços de frango (coxas, sobrecoxas ou peitos)
- 4 batatas médias
- 1 cabeça de brócolis
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto



Capítulo 02



02

omelete de claras de ovos com cogumelo,espinafre e queijo feta

---

INGREDIENTES

- 6 claras de ovos
- 1/2 xícara de cogumelos picados
- 1/2 xícara de espinafre picado
- 1/4 xícara de queijo feta esfarelado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto



Capítulo 3



03

Salmão grelhado com aspargos e uma salada de quinoa com limão e ervas

INGREDIENTES

- 2 filés de salmão fresco
- 1 maço de aspargos frescos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto.

- Para a salada de quinoa com limão e ervas:
- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1/4 xícara de suco de limão
- 1 colher de sopa de mel
- 1/2 xícara de folhas de coentro picado
- 1/2 xícara de folhas de hortelã picado
- Sal e pimenta a gosto



Capítulo 4



04

Tacos de frango grelhado com pico de gallo, abacate e couve

INGREDIENTES

- 4 tortilhas de milho ou farinha
- 2 peitos de frango sem pele e sem osso
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- 1 abacate maduro, cortado em cubinhos
- 2 xícaras de couve picada
- Pico de gallo (mistura de tomate, cebola, coentro e limão)



Capítulo 5



05 Sanduíche de peru com pão integral, mostarda dijon, agrião e fatias de maçã

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- 2-3 fatias de peru
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- Algumas folhas de agrião
- 1/2 maçã verde fatiada finamente
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



Capítulo 6



06

Sopa de legumes

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias, descascadas e picadas em cubos
- 2 batatas médias, descascadas e picadas em cubos
- 1 cebola média, descascada e picada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1 talo de aipo, picado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho, sem sementes e picado em cubos
- 1 litro de caldo de legumes (ou água)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Capítulo 7



07

Salada de frango grelhado

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango desossados e sem pele
- 1 alface americana, lavada e cortada em pedaços
- 1 xícara de tomates cereja, cortados ao meio
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de cebola roxa picada
- 1/4 xícara de salsinha picada
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto




Capítulo 8

08

Smoothie de frutas

INGREDIENTES

- Frutas: você pode usar qualquer fruta que goste, como plátanos, fresas, arándanos, manga, piña, melão, kiwi, mamão, entre outros.
- Líquido: a maioria das receitas de smoothies de frutas requer líquido para criar uma consistência suave e cremosa. Você pode usar água, leite, leite de amêndoa, leite de coco, iogurte, suco de frutas ou qualquer outro líquido de sua preferência.se você deseja uma consistência mais fria e refrescante, você pode adicionar gelo ao seu smooth
- Para fazer um smoothie de frutas, simplesmente misture todos os ingredientes em uma licuadora até que quedens suaves e cremosos. Você pode ajustar a quantidade de líquido e o tempo de acordo com sua preferência de consistência



Capítulo 9



09

Omelete de espinafre

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de folhas de espinafre picadas
- 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto



Capítulo 10



10

Wrap de frango

INGREDIENTES

- 2 tortillas de trigo
- 2 filés de peito de frango cortados em tiras
- 1 xícara de alface americana picada
- 1/2 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 xícara de queijo cheddar ralado
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



Capítulo 11



11

Salmão assado com legumes

INGREDIENTES

- 4 filés de salmão
- 1 abobrinha cortada em rodelas
- 1 cenoura cortada em palitos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola cortada em pétalas
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (opcional)



Capítulo 12



12

Salada de frutas com iogurte

INGREDIENTES

- 2 xícaras de frutas picadas (pode ser uma mistura de morangos, maçãs, bananas, kiwis, mangas, abacaxis, ou qualquer outra fruta de sua escolha)
- 1 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel



Capítulo 13



14

Peito de frango grelhado com legumes

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango sem osso
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola média cortada em cubos



Capítulo 14



13

Omelete de claras com espinafre

INGREDIENTES

- 4 claras de ovos
- 1 xícara de espinafre fresco picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1/4 de xícara de queijo branco ralado (opcional)



Capítulo 15



15

Salada de frango

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1/2 xícara de aipo picado
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1/4 xícara de maionese
- 1/4 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto
- Alface e tomate para servir



Capítulo 16



16

Sanduíche de atum

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva (em água ou óleo)
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1/4 xícara de aipo picado
- Sal e pimenta a gosto
- Fatias de pão integral
- Folhas de alface e tomate para servir (opcional)



Capítulo 17



17

Pão integral com queijo cottage

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de sal
- 1 pacote de fermento biológico seco (10g)
- 1/2 xícara de queijo cottage



Capítulo 18



18

Omelete de cogumelo

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara de cogumelos fatiados
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1/4 xícara de queijo ralado (pode ser muçarela, cheddar, ou outro de sua preferência)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



Capítulo 19



19

Salada de quinoa

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 1 pepino médio picado em cubos
- 1 pimentão vermelho picado em cubos
- 1 xícara de tomate cereja cortado em metades



Capítulo 20



20 Frango ao Curry

INGREDIENTES

- 500g de peito de frango cortado em cubos
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de curry em pó
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 lata de tomate pelado picado
- 1/2 xícara de caldo de frango
- 1/2 xícara de leite de coco
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco picado para servir (opcional)



Capítulo 21



21

Salada de atum

INGREDIENTES

- 2 latas de atum em conserva
- 1/2 cebola roxa picada
- 2 talos de aipo picados
- 1/2 pimentão vermelho picado em cubos
- 1/2 xícara de azeitonas pretas fatiadas
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Alface e tomate para servir



Capítulo 22



22

Omelete de vegetais

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara de leite
- 1/2 cebola picada
- 1/2 pimentão vermelho picado em cubos
- 1/2 abobrinha picada em cubos
- 1/2 xícara de cogumelos fatiados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo ralado para polvilhar (opcional)



Capítulo 23



23

Sanduíche de frango grelhado

INGREDIENTES

- 2 filés de frango grelhado
- 2 fatias de pão integral
- 1/2 abacate maduro
- 1/4 xícara de cebola roxa fatiada
- Folhas de alface
- Sal e pimenta a gosto



Capítulo 24



24

Wrap de atum

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em água, escorrido
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- 1/4 xícara de pimentão vermelho picado
- 2 colheres de sopa de maionese light
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- 4 folhas de alface
- 2 tortillas integrais grandes



Capítulo 25



25

Tacos de carne magra

INGREDIENTES

- 500g de carne moída magra
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 colher de sopa de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- 8-10 tortilhas de milho ou trigo
- 1 xícara de folhas de alface picadas
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara de coentro picado
- 1/2 xícara de queijo cheddar ralado
- 1/2 xícara de iogurte natural
- Suco de 1 limão




CAPÍTULO 26

26 Batata doce assada

INGREDIENTES

- 2 batatas doces médias
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/4 colher de chá de cominho em pó



CAPÍTULO 27



27

Omelete de claras

INGREDIENTES

- 4 claras de ovos
- 1/4 de xícara de espinafre fresco picado
- 1/4 de xícara de tomate picado
- 1/4 de xícara de cogumelos fatiados
- 1/4 de xícara de cebola picada
- 1 colher de chá de azeite
- Sal e pimenta a gosto





CAPÍTULO 28

28

Arroz integral

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite



CAPÍTULO 29



29

Grão-de-bico assado

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico cozido e escorrido
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/4 colher de chá de cominho
- 1/4 colher de chá de alho em pó
- Pimenta do reino a gosto




CAPÍTULO 30

30

Chilli de frango

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 500g de peito de frango sem pele e sem osso, cortado em cubos
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de sopa de páprica
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1 lata de tomates pelados picados
- 1 lata de feijão vermelho, escorrido e lavado
- 1 lata de milho, escorrido e lavado
- 1/2 xícara de caldo de galinha
- Sal e pimenta do reino a gosto





CAPÍTULO 31

31

Guacamole caseiro

INGREDIENTES

- 2 abacates maduros
- 1 tomate médio picado
- 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- 1/4 de xícara de coentro picado
- Sal e pimenta a gosto



CAPÍTULO 32



32

Sopa de lentilha

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilhas secas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura picada
- 1 talo de aipo picado
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de coentro em pó
- 1/4 colher de chá de pimenta caiena
- 4 xícaras de caldo de legumes ou água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



CAPÍTULO 33







33

Espaguete de abobrinha

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de colher de chá de pimenta vermelha em flocos
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional)



CAPÍTULO 34



34 Salada de camarão

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de colher de chá de pimenta vermelha em flocos
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional)



CAPÍTULO 35



35

Guisado de legumes

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho picados
- 2 batatas médias cortadas em cubos
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 2 talos de aipo picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 lata de tomates pelados
- 1 xícara de caldo de legumes
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Salsinha picada para servir



CAPÍTULO 36



36

Smoothie de aveia

INGREDIENTES

- 1 banana congelada
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de leite de amêndoa (ou outro leite vegetal)
- 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de bordo
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Gelo a gosto



CAPÍTULO 37



37 Salmão assado com limão

INGREDIENTES

- 4 filés de salmão
- 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para servir



CAPÍTULO 38



38

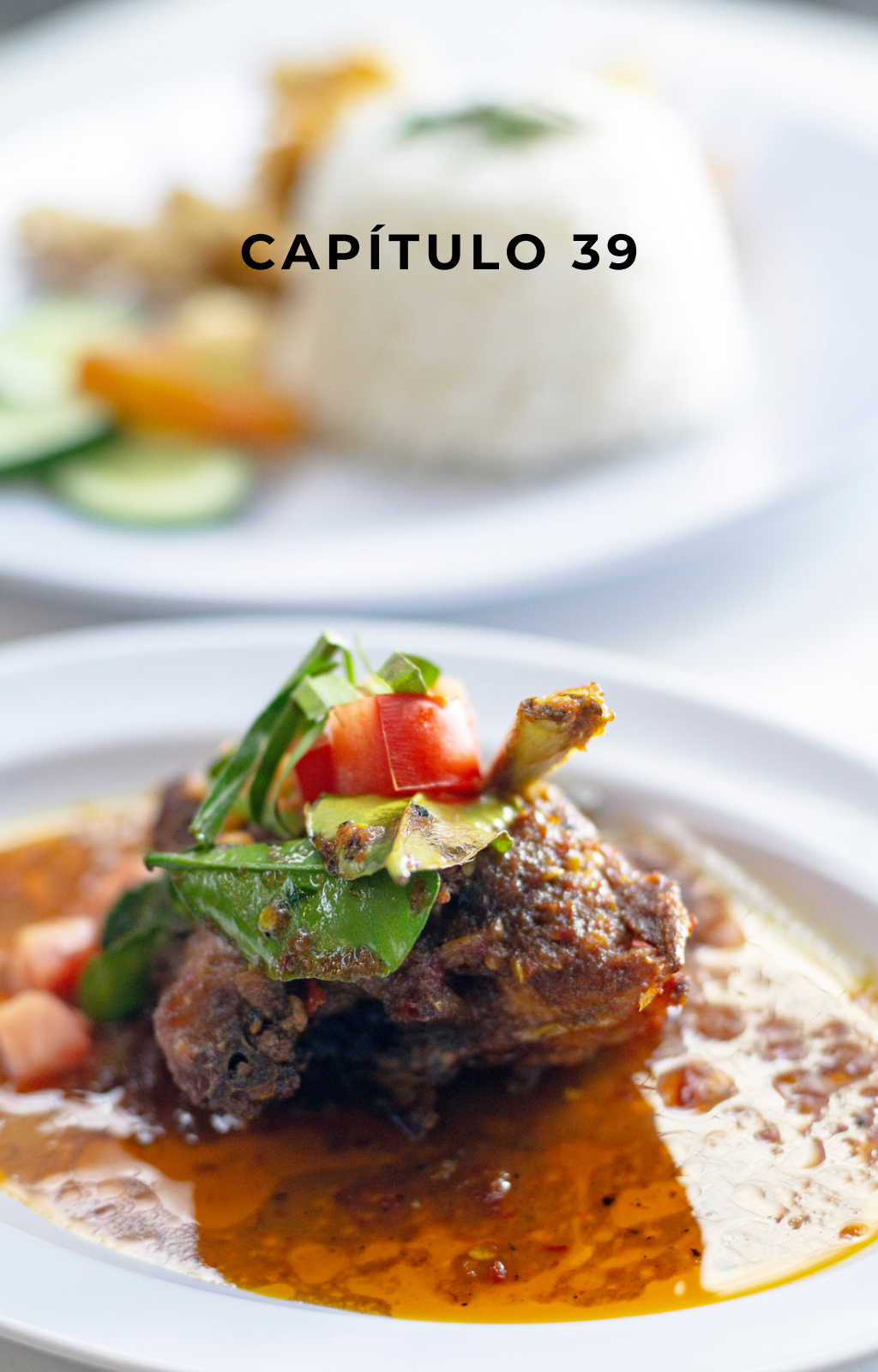
Panquecas de banana e aveia

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 xícara de leite de amêndoa (ou outro leite vegetal)
- 1 colher de sopa de mel (opcional)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcion
- Óleo de coco ou azeite de oliva para untar a frigideira



CAPÍTULO 39



39

Frango com gengibre e alho

INGREDIENTES

- 4 filés de frango
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Sal e pimenta a gosto
- Cebolinha picada para servir



CAPÍTULO 40



40

Sopa de abóbora com cocô

INGREDIENTES

- 1 abóbora média descascada e cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1/2 xícara de leite de coco
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco picado para servir



CAPÍTULO 41



41 Tacos de frango

INGREDIENTES

- 4 filés de frango
- 1 colher de sopa de óleo de oliva
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de cominho
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino
- 8 tortilhas de milho ou trigo
- Guacamole, queijo ralado, alface picada, tomate em cubos e coentro picado para servir



CAPÍTULO 42



42

Smoothie de morango e banana

INGREDIENTES

- 1 banana média madura
- 1 xícara de morangos frescos ou congelados
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1/2 xícara de leite de amêndoa (ou outro leite de sua preferência)
- 1 colher de sopa de mel (opcional)
- Gelo a gosto



CAPÍTULO 43



43

Wrap de alface com frango e abacate

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango sem pele e sem osso
- 1 colher de sopa de óleo de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de cominho
- 4 folhas grandes de alface
- 1 abacate maduro
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 tomate picado
- 1/4 xícara de coentro picado
- Suco de 1 limão



CAPÍTULO 44



44

Salmão grelhado com legumes assados

INGREDIENTES

- 4 filés de salmão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 2 dentes de alho picados
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1 berinjela média cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de alecrim seco



CAPÍTULO 45



45

PEIXE ASSADO COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe branco (tilápia, linguado, pescada, etc.)
- 2 abobrinhas médias, fatiadas
- 2 tomates médios, cortados em cubos
- 1 cebola grande, cortada em cubos
- 2 dentes de alho, picados
- 1/4 xícara de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- Ervas frescas como alecrim, tomilho ou manjericão (opcional)





CAPÍTULO 46

46

Curry de legumes e grão-de-bico

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola grande, picada
- 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de gengibre fresco, picado
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 xícaras de couve-flor picada
- 1 xícara de cenoura picada
- 1 xícara de abobrinha picada
- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 lata de tomates pelados picados
- 1/2 xícara de caldo de legumes
- 1/4 xícara de coentro fresco picado



CAPÍTULO 47



47

Sopa de frango e legumes

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras em cubos
- 2 talos de aipo em cubos
- 1 batata em cubos
- 6 xícaras de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 2 xícaras de frango cozido desfiado
- 1 xícara de ervilhas congeladas
- 1 colher de chá de tomilho seco
- Sal e pimenta a gosto



CAPÍTULO 48



48

Wrap de atum e abacate

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em água escorrida
- 1 abacate maduro amassado
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- 1/4 xícara de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto
- 4 folhas de alface
- 4 tortillas de trigo integral



CAPÍTULO 49



49

Salada de quinoa com grão-de-bico e legumes

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 lata de grão de bico cozido
- 1 abobrinha picada
- 1 cenoura picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado a gosto



CAPÍTULO 50



50

Batido de banana e abacate

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1/2 abacate maduro
- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha

