

3

UMA PEQUENA AMOSTRA

RECEITAS LOW CARB

3 receitas gratuitas para começar hoje

SIMPLES • SABOROSAS • POSSÍVEIS

Comece pela próxima refeição.

Selecionamos três receitas do Guia Definitivo para você experimentar a proposta: ingredientes acessíveis, preparo direto e muito sabor. Você encontrará uma opção para o café da manhã, uma refeição principal e um doce com equilíbrio.

O material é educativo e não substitui orientação médica ou nutricional individualizada.

CAFÉS DA MANHÃ • RECEITA 01

Omelete verde cremosa

TEMPO: 10 MIN RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de espinafre picado
- 2 colheres (sopa) de queijo branco
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal, pimenta e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite, murche o espinafre e despeje os ovos.
3. Acrescente o queijo, dobre a omelete e cozinhe até firmar.

ALMOÇOS E JANTARES • RECEITA 02

Frango ao limão com abobrinha

TEMPO: 30 MIN RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 300 g de peito de frango em cubos
- 1 abobrinha em meias-luas
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho
- Azeite, sal e pimenta

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com limão, alho, sal e pimenta.
2. Doure no azeite até cozinhar por completo.
3. Junte a abobrinha e salteie até ficar macia, ainda firme.

Mousse de cacau e abacate

TEMPO: 10 MIN RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 abacate pequeno maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau 100%
- Adoçante culinário a gosto
- 1 colher (chá) de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo até obter creme liso.
2. Ajuste o cacau e a doçura.
3. Leve à geladeira por 1 hora.

GOSTOU DA AMOSTRA?

Ainda há 27 receitas esperando por você.

No Guia Definitivo você recebe 30 receitas, lista de compras, método do prato, planejamento semanal e um plano de 7 dias para começar com mais organização.

QUERO CONHECER O GUIA COMPLETO →

Compra segura e acesso digital pela Hotmart.