



*Shakes saudáveis que vão te
ajudar a manter a
saciedade*

8 SHAKES CASEIROS PARA QUEM QUER EMAGRECE R

O que são e pra que servem os Shakes

Trata-se de uma bebida indicada para a substituição de refeições pequenas como lanches.

Ele auxilia a manter não só a sensação de saciedade, bem como a garantia de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

Os shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento, melhores, inclusive, que as versões industrializadas. São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes

Shake de Banana com Ameixa



INGREDIENTES:

100 ml leite desnatado

1 banana pequena

1 ameixa preta

1 colher (sobremesa) rasa de mel

Preparo

Shake 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 (opcional)

Shake de Maçã e chia



Ingredientes

200 ML DE LEITE

DESNATADO

1 MAÇÃ COM CASCA

1 COLHER DE CHÁ DE GRÃO

DE CHIA

1 COLHER DE CHÁ DE

FARELO DE AVEIA

1 COLHER RASA DE LINHAÇA

ADOÇANTE

Shake de Morango



INGREDIENTES:

10 morangos médios;

1 colher de leite em pó desnatado;

1 colher de mel

1 pote de gelatina de framboesa light

200ml de iogurte natural desnatado

Shake Mix Mamão e Morango

INGREDIENTES:

Meio Mamão papaia

1 Banana prata

5 Morango

100ml de Leite desnatado

1 colher (chá) farelo de aveia

1 colher (chá) rasa de linhaça

Adoçante (opcional)



Shake de Melancia



INGREDIENTES:

1 fatia grossa de melancia com
sementes

1 colher de leite em pó desnatado

100ml de iogurte natural
desnatado

1 pote de gelatina de framboesa
light

1 colher de mel.

Shake de Ameixa



INGREDIENTES:

200ml de leite desnatado

1 banana-prata pequena

2 ameixas pretas secas

1 colher (sopa) de farinha de
linhaça dourada

Adoçante (opcional)

Shake de Acerola



INGREDIENTES:

2 xícaras de acerola

1 copo de leite desnatado

2 rodelas de gengibre

$\frac{1}{2}$ cenoura

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que fique uma mistura bem homogênea.

A large glass filled with a vibrant green juice, garnished with several ice cubes and a sprig of fresh green herbs. The text 'DETOX' is overlaid in large white letters at the top.

DETOX

ORA

PRO

NOBIS



Detox poderoso:

- ◆ **6 folhas de Ora-pro-nobis;**
- ◆ **8 folhas de balsamo branco;**
- ◆ **1 manga grande 300 ml de água**
 - *Modo de preparo:***
 - ◆ **Bater as folhas de ora-pro-nobis, as folhas do balsamo branco e a manga no liquidificador por 1 minuto;**
 - ◆ **Acrescente a água, bata novamente;**
 - E pode beber;**
 - ◆ **Tomar dois copos ao dia por 14 dias.**