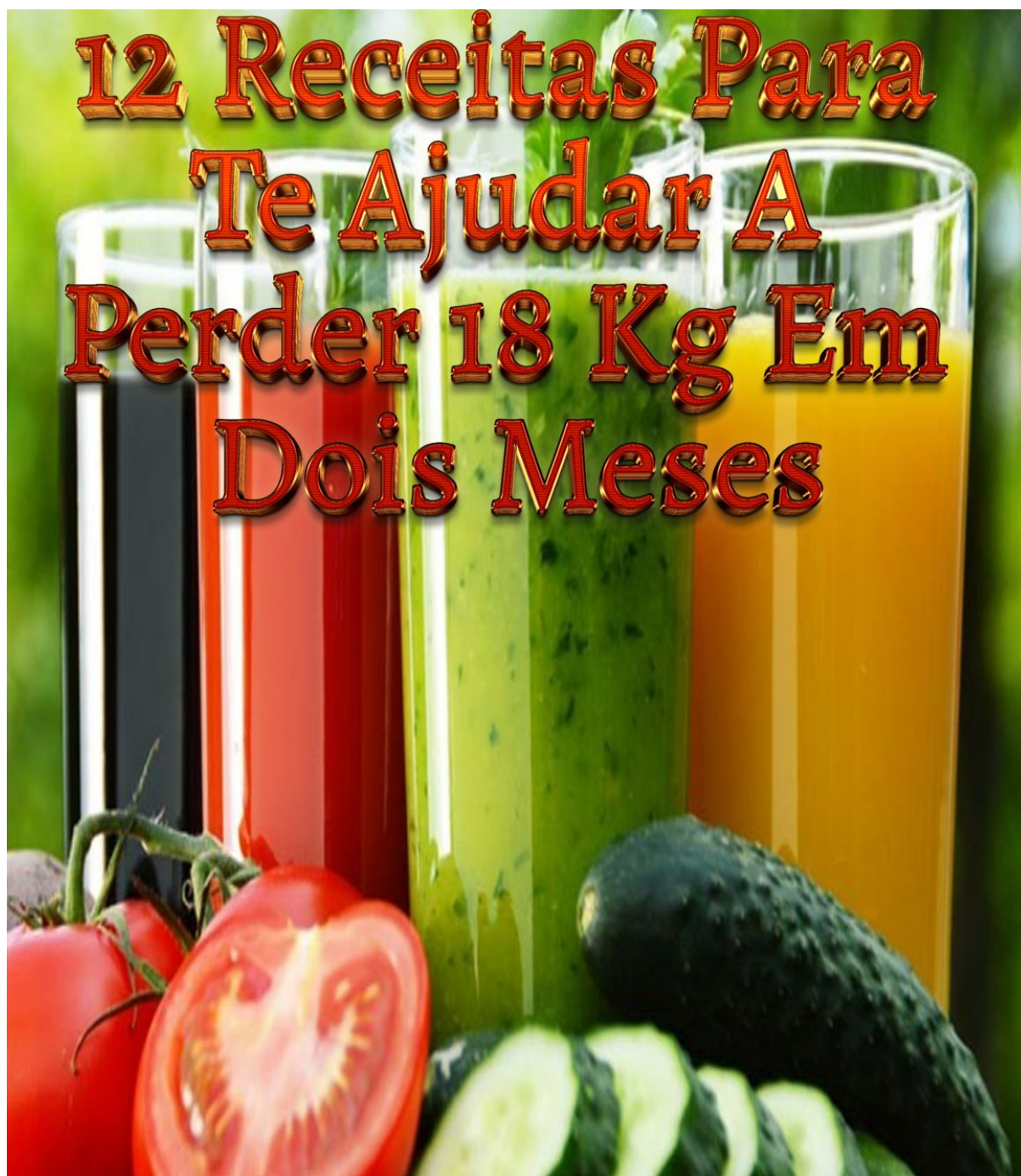


12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses



Índice Do E-Book

- Salada simples

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

- Salada com frutas
- Sopa detox de legumes
- Sopa de frango
- Suco de couve
- Suco de berinjela
- Suco verde de couve, limão e pepino
- Suco de couve, beterraba e gengibre
- Suco detox de tomate
- Suco de limão, laranja e alface
- Suco de melancia e gengibre
- Suco de abacaxi e couve

Hoje em dia muitos caçam na Internet um método fácil para emagrecer, mais o que elas não sabem é que nem precisa de muito para começar uma dieta saudável para emagrecer.

Por isso separei 12 receitas que vão ajudar qualquer pessoa emagrecer sem parar de comer e sem gastar absurdos com remédios caros.

Receita Salada simples

Ingredientes:

300 g de brócolis

1 cenoura ralada

1 tomate grande ou 6 tomates cerejas

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

1 ovo cozido picado (opcional)

1/2 pimentão amarelo ou vermelho

Azeite, limão, salsa, orégano e pimenta para temperar

Modo de preparo: Cozinhar o brócolis no vapor por cerca de 5 minutos e refogar rapidamente todos ingredientes com azeite e ervas para temperar.

Receita Salada com frutas

Ingredientes:

75 g de repolho roxo picado

75 g de manga em cubos

40 g de rebentos de soja (opcional)

60 g de tomate picado

50 g de agrião

Raspas de gengibre

Vinagrete de laranja: suco de meio limão + suco de meia laranja + azeite a gosto + pimenta a gosto.

Modo de preparo: Juntar todos os ingredientes e adicionar o vinagrete de laranja, misturando bem para

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

que os legumes fiquem com o sabor do molho. Rende 2 porções.

Receita Sopa detox de legumes

Ingredientes:

1 berinjela

1 nabos

2 cenouras

1 cebola

1 xícara de chá de vagem picada

2 pimentões

1/2 caixinha de molho de tomate (opcional)

1 colher de chá de pimenta branca

1/2 repolho roxo

1 pitada de sal

Cheiro verde, salsinha, salsão, alho e azeite a gosto para

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

temperar

Modo de preparo: Cozinhar os legumes e temperar a sopa à vontade. Quando todos os ingredientes estiverem cozidos, adicionar o molho de tomate e deixar por mais 10 minutos no fogo.

Receita Sopa de frango

Ingredientes:

1/2 peito de frango em cubos

3 dentes de alho

1 chuchu picado

1/2 abobrinha em cubos

2 cenouras em cubos

1/2 repolho

1 maço de agrião

1 maço de couve

2 tomates

1/2 cebola

1 litro de água

Cheiro verde, pimenta do reino e azeite para temperar

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

Modo de preparo: Refogar o alho e a cebola no azeite até dourar e adicionar o frango, deixando refogar até ficar branco. Acrescentar a água e os outros ingredientes, temperando a gosto.

Deixar cozinhar na panela de pressão por 5 minutos e servir, de preferência sem passar a sopa no liquidificador.

Receita Suco de couve

Ingredientes:

1 folha de couve manteiga

1 maçã

Suco de meio limão

1/2 copo de água

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador até a couve ficar bem picada, deixando suco homogêneo. Beber gelado e sem adicionar açúcar.

Receita De Suco de berinjela

Ingredientes:

1/2 berinjela;
1 folha de couve;
1 limão espremido;
1 colher de chá de gengibre em pó;
1 copo de água de coco

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber o suco gelado, sem adicionar açúcar.

Receita Suco verde de couve, limão e pepino

Ingredientes:

1 folha de couve
suco de 1/2 limão
1/3 de pepino sem casca
1 maçã vermelha sem casca
150 ml de água de coco

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber a seguir, de preferência sem açúcar.

Receita Suco de couve, beterraba e gengibre

Ingredientes:

2 folhas de couve
1 colher de folhas de hortelã
1 maçã, 1 cenoura ou 1 beterraba
1/2 pepino
1 colher de café de gengibre ralado
1 copo de água

Modo de preparo: Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir.

Receita Suco detox de tomate

Ingredientes:

150 ml de suco de tomate pronto
25 ml de suco de limão

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

Água com gás

Modo de preparo: Misturar em um copo os ingredientes e adicionar gelo na hora de beber.

Receita Suco de limão, laranja e alface

Ingredientes:

Suco de 1 limão
Suco de 2 laranjas-lima
6 folhas de alface
1/2 copo de água

Modo de preparo: Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem utilizar açúcar.

Receita Suco de melancia e gengibre

Ingredientes:

3 fatias de melancia sem caroço
1 colher de chá de linhaça triturada

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

1 colher de chá de gengibre ralado

Modo de preparo: Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, sem adoçar.

Receita Suco de abacaxi e couve

Ingredientes:

100 ml de água gelada

1 rodela de pepino

1 maçã verde

1 fatia de abacaxi

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de sobremesa de chia

1 folha de couve

Modo de preparo: Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

Bom essas são as receitas mais gostosas e as principais para começar uma dieta que pode fazer você perder muito peso em pouco tempo.

12 Receitas Para Te Ajudar A Perder 18 Kg Em Dois Meses

Espero que goste e se caso queira um livro com 350 receitas para você fazer uma dieta mais gostosa basta clicar no link >> [Livro Dieta Urgente](#)