



## Bebida Caseira para Baixar Triglicérides

[www.receitasdafia.com/receitas/bebida-caseira-para-baixar-triglicerideos](http://www.receitasdafia.com/receitas/bebida-caseira-para-baixar-triglicerideos)

Aposte nessa receitinha caseira que vai ajudar a reduzir triglicérides e colesterol. Além de fácil e barato esses ingredientes são ricos em antioxidantes e fibras solúveis, com certeza vai melhorar a sua saúde. Confira!

Bebida Caseira para Baixar Triglicérides

 10 min

 2 porções

### Ingredientes

- 1/2 xícara de [aveia em flocos](#)
- 500 mL de água
- 1 [pau de canela](#)

### Modo de Preparo

1. Misturar a aveia em flocos com a água e o pau de canela e deixar repousar durante a noite.
2. No dia seguinte coar a mistura e beber em seguida.
3. Tomar todos os dias, de preferência em jejum.
4. Com a canela pode-se também preparar um chá de canela ou acrescentar a canela em pó nas sobremesas ou no mingau de aveia no café da manhã.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)