

Monjaro Natural Caseiro

www.receitasdafia.com/receitas/monjaro-natural-caseiro

Aprenda essa misturinhas de alimentos ricos em fibras ou chás que, ao serem consumidos, promovem uma sensação de saciedade devido ao volume que ocupam no estômago (após hidratação) e melhoram o trânsito intestinal.

Monjaro Natura Caseiro



Ingredientes

- 100g de psyllium (fibra solúvel)
- 100g de chia (rica em fibras e ômega-3)
- 100g de linhaça (rica em fibras e ômega-3)

Modo de Preparo

- 1. Misture bem todos os ingredientes secos e armazene em um pote com tampa.
- 2. Cerca de 40 minutos antes das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), adicione uma colher de sopa da mistura em um copo de água.
- 3. Deixe a mistura hidratar na água por aproximadamente 20 minutos antes de consumir.
- 4. Também pode ser adicionado a sucos ou iogurtes.

BENFFÍCIOS

- 1. Aumento da saciedade, ajudando a controlar a fome.
- 2. Melhora do funcionamento do intestino.
- 3. Fonte de fibras e ômega-3.

OUTRA ALTERNATINA NATURAL

- Mistura de vinagre de maçã, limão, gengibre e mel em água morna.
- Chás como chá verde, hibisco e carqueja, que podem auxiliar na perda de peso quando combinados com uma dieta equilibrada e exercícios.