



RECEITAS DA FIA

Monjaro Natural Caseiro

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

Aprenda essas 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 Natural Caseiro

 25 min

 10 a 15 porções

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.

BENEFÍCIOS

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

OUTRA ALTERNATIVA 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.

www.receitasdafia.com