

360
Slim

+25

*Receitas Fit
para uma vida
mais Saudável*



MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER





Uma dieta bem balanceada fornece para você benefícios como:

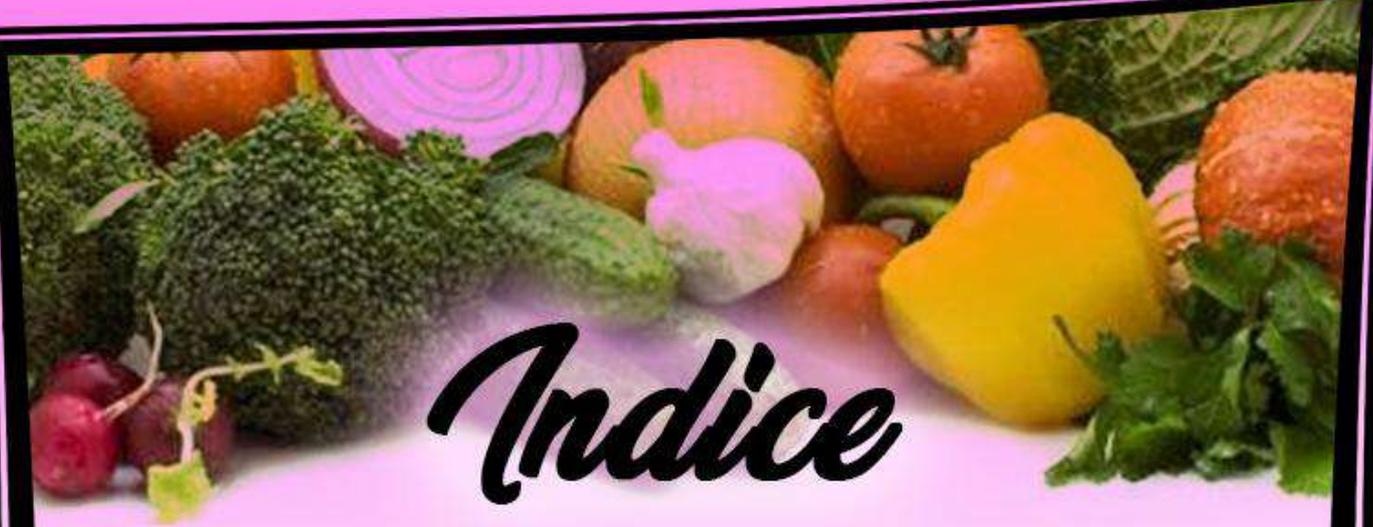
Energia que você precisa se manter ativo durante todo o dia

Nutrientes que você precisa para o crescimento e reparo, ajudando você a se manter forte e saudável e ajudar a prevenir doenças relacionadas à dieta, como alguns tipos de câncer

Manter-se ativo e comer uma dieta saudável e equilibrada também pode ajudá-lo a manter um peso saudável.

Deficiências em alguns nutrientes essenciais - como vitamina A, B, C e E e zinco, ferro e selênio - podem enfraquecer partes do sistema imunológico.

Então bora lá se alimentar bem , vamos ajudar lhe fornecendo gratuitamente este cardápio recheado de receitas deliciosas e saudáveis.



Índice

- 1 - Frango xadrez
- 2 - Torta de legumes de liquidificador
- 3 - Salada de fusilli
- 4 - Cozido marroquino com quinoa
- 5 - frango assado com batata doce
- 6 - Sopa cremosa de legumes
- 7 - Suflê de alho poró com ricota
- 8 - Hambúrguer de frango caseiro
- 9 - Tomates recheados com ricota
- 10 - Creme de couve-flor
- 11 - Risoto light de legumes com funghi
- 12 - Gratinado de chuchu com presunto e queijo
- 13 - Peixe com ricota
- 14 - Salada de lentilhas
- 15 - Salada de grão de bico com atum
- 16 - Salada tropical
- 17-Lasanha FIT e saudável de beringela
- 18 - Escondidinho de carne light e batata doce
- 19 - Sanduíche FIT colorido
- 20 - Receita de quibe assado light de liquidificador
- 21 - Peito de frango recheado com legumes
- 22 - Receita de homus de beterraba
- 23 - Wrap de frango com abacaxi
- 24 - Muffin de espinafre
- 25 - Strogonoff LIGHT



Frango Xadrêz

Ingredientes

- 300g de peito de frango
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 1 cenoura cortada em rodelas
- 1 brócolis pequeno
- 1 abobrinha média
- 150g de broto de feijão
- 2 colheres de sopa de shoyo
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de amido de milho ou farinha de berinjela

Modo de preparo

Corte todos os legumes e o filé de frango. Como a cenoura é mais demorada para cozinhar, coloque-a em uma panela com água fervendo e deixe cozinhar separadamente. Se preferir utilize uma panela a vapor. Enquanto isso, grelhe os cubos de frango. Você já sabe que não é necessário usar óleo, né?

Junto com o frango, coloque os cubos de cebola e pimentão.

Quando esses estiverem macios, e não totalmente cozidos, junte o brócolis e o broto de feijão

A cenoura que já estará cozida nesse momento, pode ser adicionada a seguir. Por último, dilua o shoyo na água e o amido ou farinha de berinjela. Faça uma misturinha e incorpore ao restante dos ingredientes. Agora basta misturar tudo delicadamente, deixar os demais legumes atingirem o ponto de cozimento certo e está pronto.



Torta de legumes de liquidificador

Ingredientes

1 xícara (chá) de ervilhas frescas cozidas ou congeladas

1 cenoura grande sem casca ralada

2 tomates grandes sem sementes picados

1 abobrinha média ralada grosso e espremida

1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado

Sal e pimenta a gosto

Para a massa

2 xícaras (chá) de leite

2 ovos

3/4 de xícara (chá) de óleo

4 colheres (sopa) de parmesão ralado

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

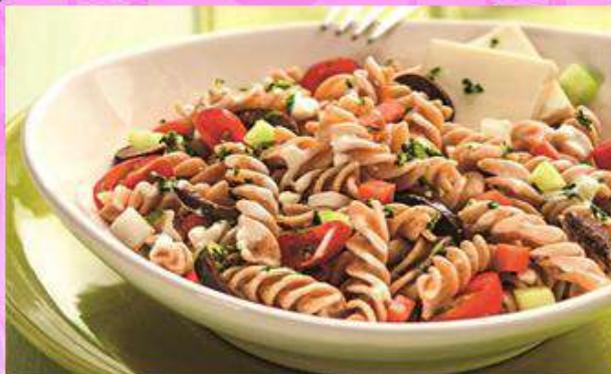
Modo de preparo

Prepare o recheio

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e reserve.

Prepare a massa

Bata, no liquidificador, o leite com os ovos, o óleo e o parmesão. Passe para uma tigela e junte a farinha com o fermento, misturando com um garfo. Ponha metade da massa numa forma de fundo falso de 20 x 30 cm, untada e polvilhada com farinha de rosca. Espalhe o recheio e cubra com a massa restante. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 40 minutos ou até assar e dourar. Sirva em seguida.



Salada de fusilli

Ingredientes

500 g de fusilli integral
16 tomates-cereja cortados ao meio
4 fatias médias de queijo branco light
em cubos
8 castanhas-do-pará em lascas
1 colher (sopa) de azeite
Sal e manjericão picado a gosto
2 colheres (sopa) de linhaça

Modo de preparo

Numa panela, cozinhe o macarrão em água e sal até ficar al dente (macio, porém firme). Espere esfriar, transfira a massa para um refratário e acrescente o tomate-cereja, o queijo branco, a castanha-do-pará, o azeite, o sal e o manjericão. Polvilhe com a linhaça e gele até servir.

Dica: se quiser, sirva com molho de iogurte e limão.

360
Slim

MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER





Cozido marroquino com quinoa

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa em grão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 colher (sopa) de gengibre picado
- 2 cenouras médias, sem casca, em cubinhos
- 2 talos de salsão em cubinhos
- 1 cebola média em cubinhos
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 abobrinhas pequenas e finas em cubinhos
- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a quinoa em água fervente com sal por dez minutos e escorra. Reserve. Numa panela, aqueça o azeite, junte as especiarias e o gengibre. Refogue por dois minutos em fogo baixo. Junte a cenoura, o salsão, a cebola e a água. Cozinhe em fogo baixo por dez minutos com a panela tampada. Adicione a abobrinha, o grão-de-bico, a pimenta e a quinoa reservada. Tempere com o sal e cozinhe por mais cinco minutos em fogo baixo. Sirva em seguida.



Frango assado com batata doce

Ingredientes

- 2 coxas de frango sem pele
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 cubinho de "manteiga de azeite"
- Tempero verde, alho, pimenta do reino e sal a gosto
- ½ batata doce cortada em rodela

Modo de preparo

Essa é para deixar seu jantar ainda mais feliz. Tempere o frango com sal, alho e pimenta do reino. Cubra uma assadeira com papel laminado e adicione o frango. Coloque no forno e deixe por uns 30 minutos. Quando o frango estiver quase dourado, adicione as rodela de batata doce, tempero verde e a cebola. Coloque um fio de azeite. Deixe no forno por mais 10 minutos ou até que a batata doce fique macia. Agora é só saborear. Monte seu prato e coloque uma forminha de gelo da "manteiga" de azeite, ela vai derreter aos poucos.

360
Slim



Sopa cremosa de legumes

Ingredientes

- 1 chuchu
- 2 cenouras
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- ½ copo de caldo de legumes natural

Modo de preparo

Comece refogando a cebola e o alho em um fio de azeite. Acrescente os legumes, o caldo e misture bem. Depois de 1 minuto acrescente 1 copo de água quente. Deixe ferver até que os legumes fiquem macios. Desligue e bata no liquidificador. Está pronta!

360
Slim



Suflê de alho poró com ricota

Ingredientes

5 alho poró
2 ovos inteiros
3 claras
8 colheres de sopa de creme de ricota
Cebolas
tomates picadinhos
Salsinha
sal marinho
pimenta do reino
ervas finas
noz moscada a gosto
1 colher de fermento em pó
1 colher de aveia

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno.
Unte uma forma média apenas com azeite.
Corte o alho-poró em rodela, reserve.
Bata bem os ovos até dobrar de volume.
Tempere a gosto e acrescente o creme de ricota e aveia.
Bata mais um pouquinho.
Acrescente as cebolas e tomates bem picadinhos.
Adicione o fermento em pó e mexa.
Acomode a massa na forma e distribua o alho-poró e cebolinhas picadinhas fininhas por cima da massa.
Asse em forno alto por aproximadamente 40 minutos.

360
Slim



Hambúrguer de frango caseiro

Ingredientes

1 peito de frango
1 clara de ovo
1 colher de arroz cozido
1 colher de farinha de sua preferência
(quinoa, aveia, farelo de trigo...)
Pimenta do reino
Cebolinha
Cheiro verde picado
Cebola bem picada
Azeite
Sal

Modo de preparo

Processe o frango com o arroz ou farinha, clara de ovo e azeite. Acrescente o restante dos ingredientes e misture com uma colher.
Unte uma forma com azeite e faça os hambúrgueres com o auxílio de um ramiquim.
Leve para assar por 15 a 20 minutos

360
Slum

MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER





Tomates recheados com ricota

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 4 tomates médios
- 4 dentes de alho
- 100g de creme de leite light
- 100g de requeijão light
- 300g de ricota

Modo de preparo

- Lave bem os tomates.
- Retire a tampa.
- Retire as sementes e reserve.
- Misture a ricota amassada com o requeijão, o creme de leite e aqueça o azeite.
- Doure levemente o alho e junte a mistura da ricota.
- Misture a salsa e recheie os tomates.
- Dica Retire uma tampinha da parte de baixo do tomate, para que ele pare em pé.
- Pode ser servido frio ou assado.

360
Slim



Creme de couve-flor

Ingredientes

930g de couve flor (sem o talo principal – o mais grosso)

60g de cebola

120g de creme de leite

1200ml de leite integral

Sal

Pimenta do reino preta moída

Azeite

Modo de preparo

cortar a cebola e levar a panela com azeite. Cozer cebola até ela ficar translúcida. Acrescer a couve flor picada, incorporar ao azeite com cebola. Antes que a couve flor e a cebola fiquem douradas, acrescentar o creme de leite e o leite. Colocar um pouco de sal e pimenta do reino preta moída. Cobrir com o leite. Cozer em fogo brando, até metade do líquido da panela ter reduzido. Tirar o excesso do líquido e processar a couve flor, até que vire um creme liso. Servir quente.

360
Slim



Risoto light de legumes com funghi

Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral;
- 2 xícaras de água;
- 1 colher de sopa de creme de leite de soja;
- 1/4 de xícara de vinho branco seco;
- 1 cebola pequena cortada em cubos;
- 1 dente de alho amassado;
- sal a gosto;
- páprica doce a gosto;
- 1 xícara de cenoura ralada;
- 20 gramas de funghi secci;
- 1 xícara de champignon fatiado;
- cebolinha a gosto.

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho em um fio de óleo vegetal. Então adicione o arroz integral e logo em seguida o vinho branco. Quando o vinho estiver evaporando adicione a água e deixe cozinhar até que boa parte da água tenha sumido. Então mexa o arroz para pegar a água do fundo da panela e deixe cozinhar em fogo brando. Adicione a cenoura, funghi, champignon e os temperos, misturando tudo muito bem. Quando estiver com o arroz al dente, desligue o fogo, espere 5 minutos e misture o creme de leite de soja para dar cremosidade. Sirva em seguida.

360
Slur



Gratinado de chuchu com presunto e queijo

Ingredientes

2 chuchus
100g de presunto cortado em cubos pequenos
Sal e pimenta a gosto
Salsa picada a gosto
3 ovos
1/2 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de creme de leite
1/4 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Descasque os chuchus e corte em fatias bem finas;
Em um refratário, untado com margarina, distribua o chuchu e o presunto;
Tempere com o sal, a pimenta e a salsa;
No liquidificador, bata os ovos, o leite, o creme de leite e o queijo;
Despeje sobre o chuchu com o presunto e leve ao forno preaquecido a 220°C durante 25 minutos ou até dourar.

360
Slim



Peixe com ricota

Ingredientes

- 1/2 kg de pescada branca em filés
- quanto baste de sal
- quanto baste de suco de limão
- 3 colher(es) (sopa) de azeite
- 3 colher(es) (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro(s) de leite
- 100 gr de azeitona verde picada(s)
- 200 gr de ricota amassada(s)
- 1/2 xícara(s) (chá) de cheiro-verde picado(s)
- 1 lata(s) de molho de tomate
- 1 pacote(s) de mistura para sopa creme de cebola

Modo de preparo

Tempere o peixe com sal e limão;
Faça um creme com a sopa de cebola, a farinha de trigo, o leite, o azeite;
Leve ao fogo e mexa até engrossar, retire do fogo e acrescente a azeitona,
o cheiro verde e a ricota Arrume num refratário,
uma camada de creme, outra de peixe,
e assim sucessivamente e por ultimo o molho de tomate;
Leve ao forno por 25 minutos.

360
Slim



Salada de lentilhas

Ingredientes

2 xícara(s) (chá) de lentilha
4 colher(es) (sopa) de cheiro-verde
1/2 xícara(s) (chá) de azeite
4 colher(es) (sopa) de vinagre branco
1 unidade(s) de cenoura ralada(s)
1 unidade(s) de pimentão vermelho picado(s)
quanto baste de sal
quanto baste de pimenta-do-reino branca

Modo de preparo

Coloque a lentilha numa panela com 2 litros de água;
Leve ao fogo e cozinhe até que esteja macia;
Escorra e coloque numa vasilha;
Acrescente os ingrediente restantes e misture bem;
Leve à geladeira de um dia para outro;
Antes de servir misture bem, se desejar 2 ovos cozidos bem picadinhos.

360
Slim



Salada de grão-de-bico

Ingredientes

500 g de grão-de-bico
2 latas de atum ao óleo
Vinagre de vinho
Vinho tinto seco de mesa
Azeite extra virgem
1 cebola grande
2 tomates sem sementes
Salsa e cebolinha
Alface picada (opcional)
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o grão-de-bico de molho no mínimo por 12 horas;
Após despeje na panela de pressão, cubra com água e leve a cozinhar em fogo médio por 30 minutos, com 1 colher (sopa) de sal (ou como recomenda no pacote); Após cozido escorra a água e deixe esfriar; Prepare o vinagre de vinho da seguinte forma; Misture 1/2 garrafa de vinho tinto com, 1/2 garrafa de vinagre de vinho e reserve;
Picar a cebola bem miúda e deixe de molho em um prato, coberta com um pouco de vinagre de vinho, por 10 minutos e escorra
Picar o tomate sem sementes e reserve

MONTAGEM:

Em um pirex coloque o grão-de-bico, a cebola, o tomate, a alface, cebolinha e salsa, o atum com óleo e despeje vinagre de vinho e azeite a vontade e sal a gosto
Misture delicadamente e sirva.

MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER





Salada tropical

Ingredientes

Ingredientes

1 peito de frango desfiado

1 cenoura ralada

1 lata de milho verde

1 maçã em cubinhos

azeitonas cortadas em pedacinhos

batata palha

1 saquinho de uva passas

sal a gosto

pimenta a gosto

1 lata de creme de leite

1 colher de maionese

2 colher de azeite e oliva

salsinha

10 uva de qual preferir

folhas de alface

Modo de preparo

Cozinhe o peito de frango em água com sal e desfie, em um refratário forre com folhas de alface reserve. em uma vasilha que possa mecher coloque o peito de frango, o azeite, o sal, a pimenta, o pimentão picado, o milho, a maçã, a cenoura e misture bem, adicione a maionese e o creme de leite, azeitonas e a uva passas, despeje em cima das folhas de alface no refratário, por ultimo adicione a salsinha e a batata palha até que cubra toda a salada, decore com uvas, coloque para gelar. sirva gelado.

360
Slim



Lasanha Fit e saudável de berinjela

Ingredientes

2 berinjelas médias cortadas no comprimento e grelhadas
6 a 8 folhas de lasanha pré-cozida
1 pote de queijo cottage
250g peito de peru light
1 lata creme de leite light
½ lata de molho de tomate
150 mussarela light picada ou ralada

Modo de preparo

MOLHO

Juntee creme de leite com o molho de tomate e reserve

MONTAGEM

Distribua um pouco de molho no fundo e metade das folhas da massa da lasanha.

Faça camadas alternadas com a berinjela, o cottage e o peito de peru. Coloque mais molho e faça outra camada de berinjela, o cottage e o peito de peru. Repita as camadas até terminar.

Por fim, antes de colocar o molho, coloque as outras folhas da massa da lasanha e o restante do molho por cima.

Distribua a mussarela e leve ao forno para gratinar.

360
Sum



Escondidinho de carne light e batata doce

Ingredientes

800 de batata doce descascada;
sal a gosto;
1/2 xícara de leite desnatado;
1/2 xícara de creme de leite sem
soro.

Recheio

400 gramas de carne moída;
1 dente de alho amassado;
1 pimentão verde picado;
sal a gosto;
pimenta do reino a gosto;
10 azeitonas picadas.

Modo de preparo

Cozinhe as batatas em água com sal até amolecer. Escorra, esprema até formar um purê. Misture os outros ingredientes em uma panela até incorporar, lembrando de colocar o creme de leite por último. Lembre-se que a consistência deve ser um pouco firme do purê para o escondidinho. Prepare o recheio dourando o alho no azeite. Depois adicione o pimentão e deixe refogar. Acrescente a carne moída, temperos, azeitonas e deixe cozinhar. Quando estiver secado despeje o recheio em um refratário e depois coloque o purê de batata doce. Leve ao forno para dourar.

360
Slur



Sanduíche fit colorido

Ingredientes

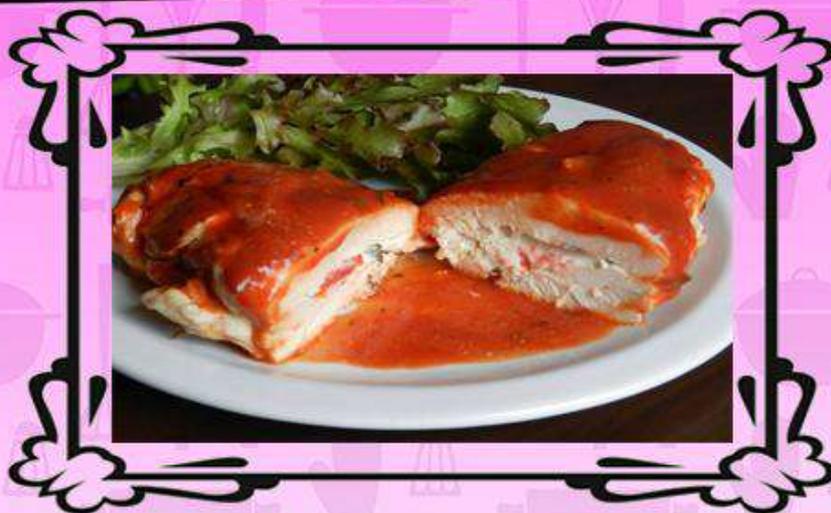
500 g de abóbora
8 fatias de pão 100% integral
1 abobrinha
1 maço de espinafre
1 colher de sopa de homus tahine
3 dentes de alho
1/2 xícara de azeite para o pesto
Azeite para dourar a abobrinha
1 limão galego (ou limão taiti)
2 colheres de sopa de queijo parmesão
3 colheres de sopa de castanhas sem sal e torradas (tostar na frigideira por uns 2 minutinhos)
Peito de peru
Queijo minas

Modo de preparo

Higienize a abóbora e corte em cubos, em seguida, cozinhe no vapor; Em uma vasilha, coloque o suco de meio limão galego, sal a gosto, 1 dente de alho espremido, 1 colher de sopa de homus tahine e mexa bem; Coloque a abóbora cozida e amasse até obter um creme homogêneo. Reserve. Cozinhe o espinafre no vapor; No liquidificador, junte o espinafre cozido e espremido (retirar o excesso de água), coloque 1/2 xícara de azeite, 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de queijo parmesão, 3 colheres de sopa de castanhas e suco de meio limão; Bata até alcançar um creme. Reserve. Corte a abobrinha em fatias finas horizontalmente ou utilize um mandolim; Depois, doure as fatias em uma frigideira um um pouquinho de azeite.

MONTAGEM

Doure o pão na frigideira ou chapa; Arrume o peito de peru e por cima uma fatia de queijo minas; Retire o pão da chapa, em uma das fatias utilize o pesto e em outra use o creme de abóbora; Adicione a abobrinha, o peito de peru com o queijo minas no meio; Repita em todas as porções. Depois sirva o lanche.



Peito de frango recheado com legumes

Ingredientes

3 peitos de frango
2 colheres de sopa de manteiga, sendo 1 para os legumes e 1 para os frangos
3 colheres de sopa de vinho branco
1 cenoura
1/2 talo de salsão (aipo)
1/4 de talo de alho poró
1/2 colher de cafezinho de pimenta branca para os peitos de frango
1 colher de cafezinho de sal para os peitos de frango
1/2 colher de cafezinho de sal para os legumes
1 pitada de pimenta branca para os legumes
1 limão para lavar os frangos

Modo de preparo

Lave os frangos com limão por 5 minutos, depois lave em água corrente e reserve. Coloque uma travessa no forno em temperatura baixa para aquecê-la. Faça um corte longitudinal nos peitos de frango, como mostra o filme, para poder colocar os legumes dentro, sem abrir suas laterais. Misture 1 colher de cafezinho de sal com 1/2 colher de pimenta branca e tempere os peitos de frango. Deixe-os descansar no tempero enquanto fatia e refoga os legumes. Corte em tiras finas o salsão, a cenoura e o alho poró. Como a cenoura é comprida, corte-a ao meio depois de fatiada. Coloque 1 colher de sopa de manteiga em uma frigideira, em fogo médio. Quando a manteiga derreter, acrescente os legumes, tempere com sal e pimenta e deixe dourar levemente, até que fiquem macios. Deve durar cerca de 10 minutos. Mexa de vez em quando. Quando estiverem prontos, coloque os legumes dentro dos peitos de frango com uma colher de sopa.



Receita de homus de beterraba

Ingredientes

1 beterraba picada sem casca;
1 cabeça de alho;
4 colheres de sopa de azeite orgânico extra virgem;
1 xícara de chá de grão de bico cozido;
2 colheres de sopa de Tahine;
½ limão;
Sal rosa à gosto;
Semente de gergelim torradas à gosto;
Ervas frescas à gosto.

Modo de preparo

Lave os frangos com limão por 5 minutos, depois lave em água corrente e reserve. Coloque uma travessa no forno em temperatura baixa para aquecê-la. Faça um corte longitudinal nos peitos de frango, como mostra o filme, para poder colocar os legumes dentro, sem abrir suas laterais. Misture 1 colher de cafezinho de sal com 1/2 colher de pimenta branca e tempere os peitos de frango. Deixe-os descansar no tempero enquanto fatia e refoga os legumes. Corte em tiras finas o salsão, a cenoura e o alho poró. Como a cenoura é comprida, corte-a ao meio depois de fatiada. Coloque 1 colher de sopa de manteiga em uma frigideira, em fogo médio. Quando a manteiga derreter, acrescente os legumes, tempere com sal e pimenta e deixe dourar levemente, até que fiquem macios. Deve durar cerca de 10 minutos. Mexa de vez em quando. Quando estiverem prontos, coloque os legumes dentro dos peitos de frango com uma colher de sopa.



Wrap de frango com abacaxi

Ingredientes

- 2 fatias de tofu;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 pão sírio ou pão integral tipo tortilla;
- 1 filé de peito de frango pequeno;
- 1 fatia de abacaxi picado;
- 2 ou 3 folhas de alface;
- Sal e temperos a gosto.

Modo de preparo

No liquidificador ou processador bata o tofu com o azeite, o sal e os temperos até obter uma pasta;

Tempere e grelhe o frango e depois corte em iscas. Reserve;

Grelhe o abacaxi picado na mesma frigideira que grelhou o frango, para extrair o sabor;

Passe o tofu batido em um lado do pão, coloque as iscas de peito de frango, o abacaxi grelhado e as folhas de alface e enrole;

Se desejar troque o abacaxi por manga (sem grelhar).

360
Slim



Receita de quibe assado light de liquidificador

Ingredientes

- 1 xícara de trigo para quibe;
- 1 ½ xícaras de água;
- 1 caldo de legumes com zero gordura;
- 2 colheres de sopa de azeite extravirgem;
- Folhas de hortelã a gosto;
- 1 tomate sem pele e sem sementes;
- 200 g de carne moída.

Modo de preparo

Refogar a carne moída com sal, azeite e cebola e reservar;

Colocar o trigo de molho em uma xícara de água para hidratar e deixá-lo repousar por cinco minutos;

Bater o trigo hidratado, o caldo de legumes, as folhas de hortelã e ½ xícara de água no liquidificador;

Untar uma forma pequena com óleo e colocar metade da massa em cima dela. Adicionar a carne moída e fechar com a outra parte da massa;

Assar no forno em fogo médio durante cerca de 30 minutos.

360
Slim



Muffin de espinafre

Ingredientes

2 xícaras de espinafre;
2 ovos;
½ xícara de leite de castanhas;
1/3 xícara de farinha de amêndoas;
1 xícara de quinoa;
Sal a gosto;
2 colheres de chá de fermento;
3 colheres de chá de azeite extra virgem;
1 colher de chia.

Modo de preparo

Adicione o espinafre, azeite, ovos e leite de nozes no liquidificador e bata;

Acrescente a farinha de amêndoas, a quinoa, o fermento e o sal e bata novamente;

Adicione a chia e misture;
Unte as forminhas de silicone individuais com o azeite;

Despeje a massa e deixe assar por 20 minutos a 180°C.

360
Slum



Stroganoff Light

Ingredientes

400 g de patinho em cubos;
1 cebola média picada;
2 tomates picados sem casca e sementes;
3 colheres de sopa de requeijão light;
3 colheres de sopa de iogurte natural desnatado;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto;
1 xícara de cogumelos picados.

Modo de preparo

Pique a cebola e deixe-a dourar em um pouco de água na frigideira apenas para refogar. Pique o tomate e adicione na frigideira. Adicione a carne magra em cubos, os cogumelos e deixe cozinhar. Acrescente um pouco de água, se necessário. Quando estiver cozido, adicione o requeijão, mexa bem e, por último, coloque o iogurte. Misture rapidamente e desligue para não coalhar. Adicione salsinha e sirva em seguida com algum acompanhamento como arroz integral ou batata-doce assada.

360
Slum

MAIS BARATO
DO QUE VOCE
PENSA!

360 Slim

O EMAGRECEDOR MAIS NOVO QUE FUNCIONA!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER

