

5 opções de café da
manhã saudável até
200 calorias

-Bolo de caneca Fit (rende 2 porções)

ingredientes:

1-banana

1-ovo de galinha cru

1-colher de sopa cheia de aveia

1-colher de café cheia canela em pó

1-colher de chá cheia fermento em pó

Forma de preparo:

Em uma tigela, misture a banana amassada, o ovo e a aveia, por último, o fermento, coloque a massa na caneca, leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos ou até dourar.

*92 calorias por porção

Bolo de cenoura Fit

ingredientes:

Cenoura - 1 Unidade média (120g)

Ovo de galinha - 2 Unidades médias (90g)

Farelo de aveia - 5 Colheres de sopa (50g)

Farinha de amêndoa - 2 Colheres de sopa (30g)

Leite de vaca integral - 1/2 Copo americano pequeno (82.5ml)

Xylitol - 4 Colheres de sopa (40g)

Fermento em pó - 1 Colher de chá cheia (3g)

Forma de preparo: Bata os ovos, a cenoura, o leite e o adoçante no liquidificador. Transfira para um recipiente, adicione a aveia e a farinha de amêndoa e mexa manualmente. Depois de misturar, acrescente o fermento e mexa suavemente. Transfira a massa para uma forma (caso não seja de silicone, unte a forma). Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos sob uma temperatura de 200°C. Sirva.

*155 calorias

Shake de frutas vermelhas

Ingredientes:

Polpa de maracujá - 1 Pedaco (50g)

Manga - 1/2 Unidade pequena (30g)

logurte natural - 1 Copo médio (240g)

Mel - 1 Colher de sobremesa rasa (9g)

Forma de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até pegar a consistência de shake. Você pode acrescentar algumas pedras de gelo, caso queira.

*200 calorias

Shake proteico vegano de frutas amarelas com cenoura

Ingredientes:

Manga fatiada e congelada - 1/2 Unidade média (70g)

Maracujá - 1 Unidade média (45g)

Cenoura - 1/2 Unidade média (60g)

Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)

Proteína isolada do arroz ou ervilha - 1 Colher de sopa (10g)

Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

Forma de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até atingir uma consistência de shake. Se quiser, acrescente algumas pedras de gelo.

*137 calorias

Suco de açaí com cacau

Ingredientes:

Polpa de açaí - 1/2 Copo duplo cheio (120g)

Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)

Espinafre - 1 Colher de sopa (25g)

Cacau em pó - 1 Colher chá cheia (4g)

Tâmara - 3 Unidades (21g)

Forma de preparo: Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e sirva

198 calorias