

**Receitas deliciosas e simples para transformar seu corpo:
Descubra como secar de vez com essas 12 receitas infalíveis**

- 1. Salada de quinoa com frango grelhado:** Cozinhe a quinoa em água e tempere com sal e azeite. Adicione frango grelhado cortado em cubos, tomate cereja, pepino e cebola roxa. Tempere com suco de limão e coentro picado.
- 2. Salmão grelhado com brócolis:** Tempere o salmão com sal, pimenta e azeite e grelhe por 5-7 minutos de cada lado. Cozinhe o brócolis em água fervente até ficar macio e tempere com sal e limão.
- 3. Espaguete de abobrinha com almôndegas de frango:** Faça almôndegas de frango com carne moída, ovo, cebola picada e temperos a gosto. Grelhe as almôndegas e sirva sobre o espaguete de abobrinha.
- 4. Omelete de cogumelos e espinafre:** Refogue cogumelos e espinafre em uma frigideira com um pouco de azeite. Bata os ovos em uma tigela e despeje na frigideira. Deixe cozinhar até ficar firme e dourado.
- 5. Salada de frutas com iogurte grego:** Corte uma variedade de frutas em cubos e misture com iogurte grego natural e mel a gosto.
- 6. Frango assado com legumes:** Corte legumes como abobrinha, cenoura e batata-doce em cubos e tempere com sal e azeite. Adicione pedaços de frango e asse no forno por cerca de 30 minutos.
- 7. Wrap de alface com frango grelhado:** Coloque um pedaço de frango grelhado no centro de uma folha de alface e adicione legumes como cenoura ralada e pepino fatiado. Enrole e sirva.

- 8.** Sopa de legumes com quinoa: Cozinhe legumes como cenoura, abóbora e batata-doce em caldo de legumes e adicione quinoa cozida. Tempere com sal, pimenta e ervas a gosto.
- 9.** Ceviche de camarão: Misture camarão cozido com suco de limão, cebola roxa, pimentão e coentro. Sirva com chips de tortilla.
- 10.** Salada de atum com abacate: Misture atum em conserva com abacate em cubos, tomate e cebola roxa. Tempere com sal, pimenta e limão.
- 11.** Frango ao curry com couve-flor: refogue frango cortado em cubos com cebola e alho. Adicione couve-flor em pedaços e curry em pó. Cozinhe por cerca de 15 minutos até que o frango esteja cozido e a couve-flor esteja macia.
- 12.** Wrap de tofu com cogumelos: Corte cogumelos e tofu em cubos e refogue com cebola e alho. Coloque no centro de uma tortilla e adicione legumes como cenoura ralada e alface.