



LEITE DE LINHAÇA

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de semente de linhaça
1 copo de água filtrada

PREPARO:

Deixe as sementes de molho na água por toda a noite.
Pela manhã, bata-as no liquidificador.
O ideal é que o preparo não seja coado. Sirva morno ou com canela.

Opção 1

Bata com frutas secas, 1 banana ou 1 fatia de mamão formosa. Sirva frio.

Opção 2

Para reduzir o apetite, pode-se ingerir ½ xícara (chá) desse leite puro alguns minutos antes das principais refeições.

75 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.