

Comida que sacia e emagrece

A atriz Isa Zampieri, 25 anos, emagreceu 14 quilos em dois anos. Ela passou a ingerir alimentos que obrigam o corpo a gastar mais energia durante a digestão. “Todo dia uso uma colher de canela junto com frutas ou sucos”, conta. Maçã também está no seu menu: ela aumenta a saciedade. Mas tem mais dicas que vão fazer você secar sem fazer grandes sacrifícios, obrigando o seu corpo a “queimas mais calorias” usando alimentos certos, gostosos e que fazem muito bem a saúde. Peça agora:

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

Que tal uma sopa deliciosa e poderosa?

Sopa de mandioquinha

Ingredientes

- 500 g de mandioquinha sem casca
- 1 litro de água
- 2 dentes de alho picados
- 1 col. (sobremesa) de margarina light
- Sal
- Azeite de oliva extravirgem
- Cebolinha picada

Modo de fazer

Cozinhe a mandioquinha com a água na panela de pressão (mais ou menos 15 minutos) e bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo. À parte, refogue o alho na margarina. Acrescente a sopa, acerte o sal e, na hora de servir, regue com um fio de azeite e salpique cebolinha.

Rende: 4 porções

Calorias por porção:155* (Fonte [Revista Boa Forma Abril](#))

Berinjela à moda japonesa

Ingredientes

- 3 berinjelas com casca, cortadas em pedaços grandes
- 1 col. (sopa) de óleo de canola
- 2 dentes de alho picados

- 2 col. (chá) de açúcar cristal
- 6 col. (chá) de molho de soja

Modo de fazer

Em uma frigideira, refogue as berinjelas no óleo até ficarem bem moles. Reserve. Em outra panela, doure o alho, junte o açúcar e o molho de soja. Deixe ferver, mexendo sempre, até ganhar consistência de calda. Por fim, adicione a berinjela, misture bem e refogue por 3 minutos.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 78 *