

# Os 5 melhores chás para emagrecer



## Os melhores chás para emagrecer e a maravilhosa receita do Chá de Cavalinha!

O Chá de cavalinha minha amiga e meu amigo, é um devorador de gorduras. Além de ser anti-inflamatório e ter outras qualidades, ele ajuda muito no processo de emagrecimento.

Nesta época de fast-food, restaurantes por quilo ou coma a vontade, conheça a minha lista dos melhores chás para segurar ou diminuir a barriga.

Pode apostar nessas dicas.

peça agora e receba em seu e-mail e emagreça naturalmente.

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 \*