

Sorvete termogênico para o pré-treino

escrito por Amanda Sellery



Os termogênicos são suplementos alimentares ou alimentos que aumentam a temperatura corporal, o que acelera o metabolismo e a queima de calorias. Isso pode ajudar a emagrecer e a definir os músculos, super indicado para o pré-treino, principalmente de praticantes de ioga, pilates e treinos funcionais.. Veja uma receita maravilhosa!

CURIOSIDADES

- Rendimentos: 2 porções.
- Calorias: 98 por porção.
- Tempo de preparo: 15 minutos.

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras congelas
- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas congeladas (amora, framboesa e mirtilo)
- 1 cm de gengibre
- 1 colher (sopa) de chia

MODO DE PREPARO

- 1) Bata todos os ingredientes congelados no processador ou liquidificador até que vire uma massa homogênea.
- 2) Decore com frutas vermelhas e sirva em seguida.