

3 sugestões práticas para

reduzir carboidratos



Nutricionista Tiane Brites - Vegetarianismo & Veganismo - Whatsapp: (31)98264-2694

Este conteúdo faz parte do Veg Club, por Nutricionista Tiane Brites.

Arroz de couve-flor ou brócolis

Triture cru no processador, refogue com azeite e alho por 5 min. Leve, nutritivo e pronto em minutos!

Purê de couve-flor

Cozinhe até amaciar, bata com azeite ou creme de leite e tempere com sal e noz-moscada.

Purê de abóbora

Cozinhe, amasse e finalize com azeite e pitada de gengibre. Essas substituições simples ajudam a controlar a glicose, a aumentar a saciedade e a turbinar os nutrientes das refeições