

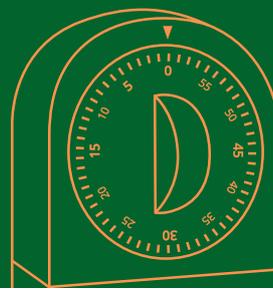
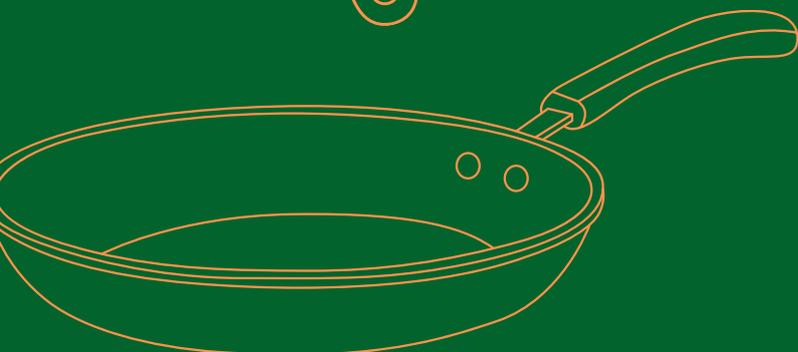
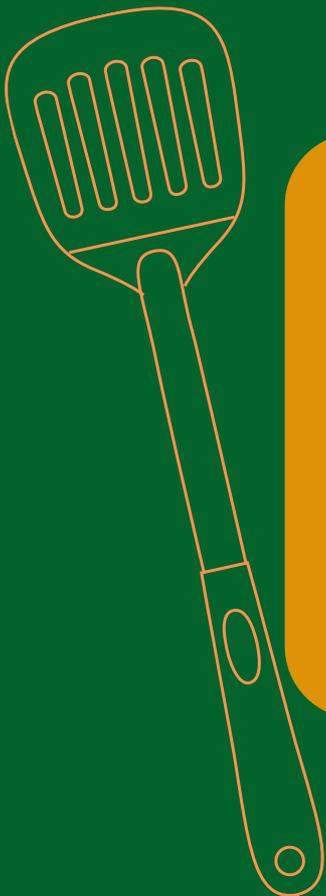
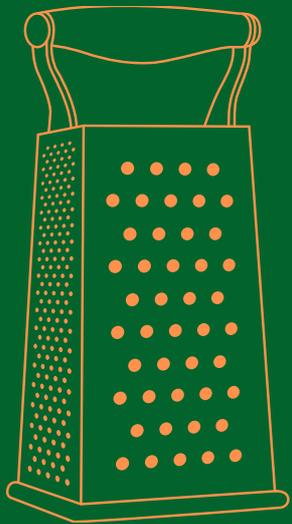
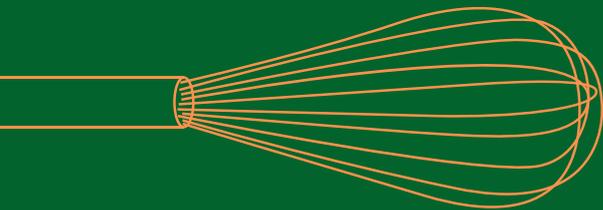


MENU

Semanal

RECEITAS

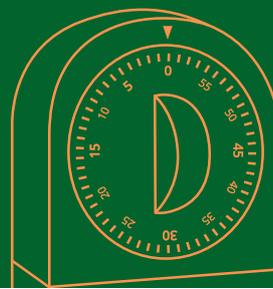
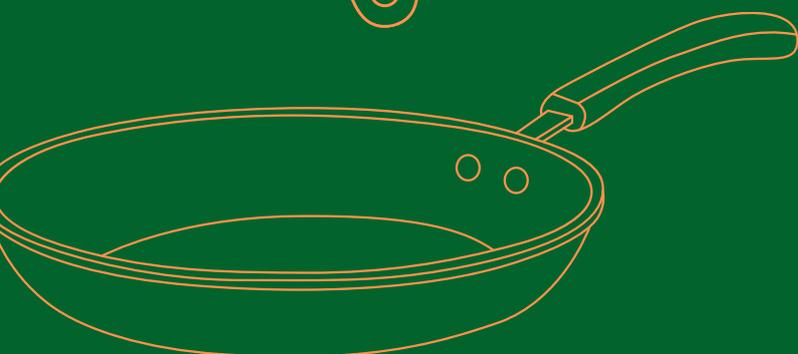
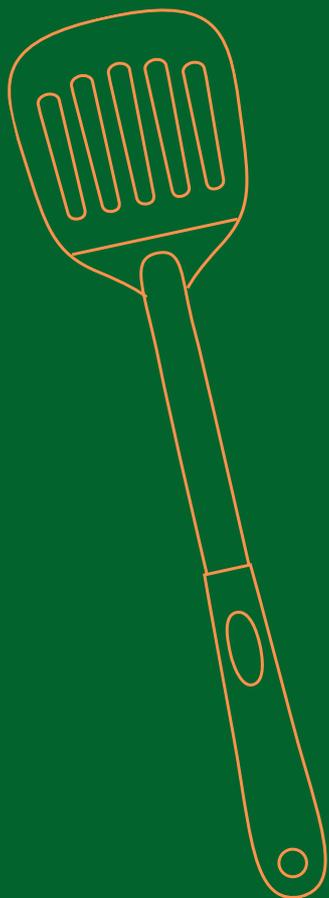
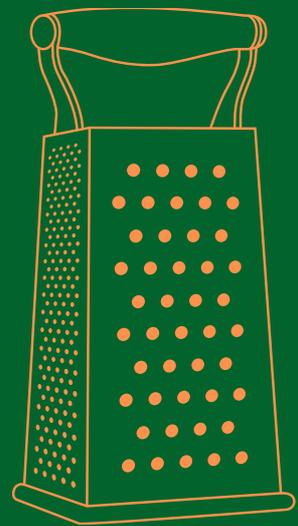
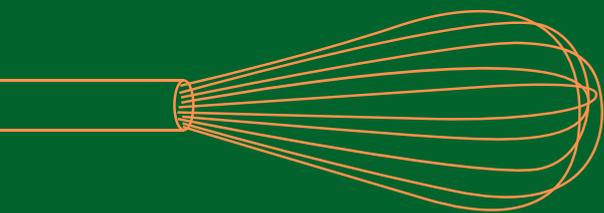
PARA O
DIA A DIA



GUACAMOLE

@CHEFVICTOREYMAEL

LISTA DE INGREDIENTES





INGREDIENTES:

GUACAMOLE

(3 pessoas)

- 1 abacate grande (ou 1 a 2 avocados)
- 1 limão (a gosto)
- 1/2 cebola roxa
- 1 tomate sem a polpa e sem as sementes
- 1 a 2 col. sopa de azeite
- salsa a gosto (ou coentro se você gostar)
- 1/2 pimenta dedo de moça sem as sementes
- sal a gosto
- doritos (ou outro salgadinho de milho) para acompanhar



SEJA BEM VINDO!

Aqui você encontra essa receita lá do meu canal do Youtube, com todos os ingredientes, rendimento e quantidades detalhadas, para realmente facilitar sua rotina e ajudar você a se planejar da melhor forma!

Esse material faz parte de uma série de **receitas práticas, rápidas e gostosas** para o dia a dia, para te mostrar que é possível sim comer melhor e ao mesmo tempo de forma saudável e com mais variedade no **dia a dia aí na sua casa**.

Logo aqui nas próximas páginas, você pode conhecer um pouquinho do **Menu semanal**, meu programa onde você recebe **cardápios novos toda semana e pratos para todos os dias**, além de video aulas rápidas e objetivas para te ajudar no preparo.

Já são mais de **7.500 alunos e alunas transformados** preparando pratos deliciosos e variados por aí no dia a dia!

O QUE É O MENU SEMANAL?

O menu semanal é meu programa por assinatura, **no estilo netflix**, onde você recebe **cardápios novos toda semana, com pratos para todos os dias.**

COMO FUNCIONA?

Assinando o Menu Semanal, você terá acesso a **infinitas** ideias de pratos, **videoaulas curtas** de 7 a 10 minutos, onde eu te ensino em detalhes o passo a passo de cada prato, e claro, você não vai esquecer de nenhum ingrediente, pois toda semana você receberá uma **lista de compras** para o cardápio da semana.

Tudo pensando na sua **praticidade** e ao mesmo tempo **criatividade nos pratos para o dia a dia.**

QUAIS SÃO AS VANTAGENS?

Você terá **toda semana** um cardápio novo e várias ideias de receitas deliciosas. Basta apenas seguir o passo a passo de cada uma delas e colocar a mão na massa. Além de ter todo o **meu suporte** no nosso grupo de alunos no Telegram.

Isso mesmo! Ao invés de quebrar a cabeça com o que preparar no seu dia a dia, você terá acesso à conteúdo de **QUALIDADE** de forma acessível e na palma da sua mão! E o melhor, você ainda pode **compartilhar o acesso com até 3 pessoas**, de uma forma simples e prática!

Tudo na palma da sua mão feito com muito amor e cuidado.



COMO FAZER PARTE DISSO TUDO?

Se quiser conhecer o menu semanal, é só clicar nesse [link abaixo!](https://lp.victoreymael.com.br/menusemanal/) E você ainda receberá vários **bônus especiais** disponíveis por tempo limitado!



[HTTPS://LP.VICTOREYMAEL.COM.BR/MENUSEMANAL/](https://lp.victoreymael.com.br/menusemanal/)

Será um prazer ter você lá na nossa turma do **MENU SEMANAL! Te espero por lá!**

Chef Victor Eymael



MENU
Semanal