



RECEITAS

de sucos e vitaminas





SMOOTHIE DE MAMÃO, GENGIBRE E HORTELÃ

Ingredientes

- 1½ xícaras de pedaços de mamão
- 1 xícara de cubos de gelo
- ½ xícara de iogurte natural ou suco de laranja
- 1 colher de chá de gengibre in natura, descascado e picado
- açúcar a gosto ou adoçante
- Suco de ½ limão Taiti
- 8 folhas de hortelã frescas

Modo de preparo

Coloque o mamão, o gelo, o iogurte ou suco, gengibre, açúcar, o suco do limão e as folhas do hortelã no liquidificador. Liquidifique. Sirva gelado.



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes

- ½ xícara de frutas vermelhas congeladas sem açúcar (morango, amora e framboesa)
- ½ xícara de leite integral
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até a mistura ficar homogênea.



SUCOS DE FRUTAS AMARELAS

Ingredientes

- ½ manga madura
- 2 laranjas médias maduras
- 15 g de gengibre ralado
- 4 cubos de gelo

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata tudo e está pronto.



SUCO DE CENOURA, MORANGO, CÚRCUMA E GENGIBRE

Ingredientes

- 2 cenouras pequena
- 5 unidades de morango
- ½ xícara (chá) de água de coco
- 1 colher (chá) de cúrcuma fresca ou em pó
- 10g de gengibre ralado
- 4 cubos degelo

Modo de preparo

Coloque a cenoura e os morangos em um liquidificador com água de coco e misture até que esteja um suco bem consistente e homogêneo. Sirva gelado e sem coar.



SMOOTHIE DE ABACATE

Ingredientes

- 100g de abacatemaduro
- 4 claras em neve
- Suco de um limão
- 1 colh. (sopa) demel(opcional)

Modo de preparo

Batertodososingredientesnoliquidificador e colocar para gelar por alguns minutos antes de consumi-lo.



SUCO DE BETERRABA

Ingredientes

- 1 beterraba crua e picada
- 2 maçãs picadas
- 1 colher de chá de gengibre ralado.

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO DE COUVE

Ingredientes

- 1 cenoura picada
- 2 maçãs picadas
- 1 folhade couve

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO DE CENOURA

Ingredientes

- ½ cenoura picada
- 4 folhas frescas de espinafre
- 4 laranjas espremidas
- 1 colher (sopa) de salsapicada.

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO DE MAÇÃ

Ingredientes

- 400ml de água
- 2 maçãs picadas
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 xícara de abacaxi

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO VERDE

Ingredientes

- 400ml de água
- 1 folha de couve
- 1 rodela de abacaxi
- 1/2 maçã

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO VITAMINA C

Ingredientes

- 400ml de água
- 1 laranja
- 1 banda de mamão

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO LAXATIVO

Ingredientes

- 200ml de água
- 1 laranja
- 3 ameixas sem caroço
- 1 colher de sopa de linhaça ou chia

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO DE MELANCIA E CHIA

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de melancia picada
- 1 colher de sopa de chia

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO DE UVA

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de uvasem semente
- 1 maçã
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sobremesadegengibre

Modo de preparo

Coloquetudonoliquidificadorebatabem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



SUCO DIÁRIO

Ingredientes

- 1 folhadecouve
- 1 kiwi
- 1 limão
- 1 colherdesobremesadegengibre

Modo de preparo

Coloquetudonoliquidificador ebatabem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



VITAMINA DE MORANGO

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de chia
- 200ml de leite
- 10 morangos

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador, bata bem, e está pronto



VITAMINA DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes

- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 200ml de leite
- 1 banana

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador, bata bem, e está pronto



SHAKE PROTEICO DE MANGA COM LEITE DE COCO

Ingredientes

- 500 mililitros de leite de coco gelado
- 1 manga madura
- 1/2 maracujá ou
- 1 xícara da polpa da fruta
- 1 colher (sopa) de proteína vegetal ou Whey Protein sem sabor

Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Coe se necessário e beba logo em seguida.



VITAMINA DE ABACATE

Ingredientes

- 200ml de leite
- 1 banda de abacate

Modo de preparo

Bataturdonoliquidificadornavelocidade máxima até ficar bem cremoso e está pronto.



MILKSHAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 300ml de creme de leite fresco
- 3 colheres de sopa de cacau
- açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador na velocidade máxima até ficar bem cremoso. Caso queira, poderá adicionar gelos.