

Gastronomia Funcional

Juicos e Smoothies



receitas da
Thay



RQXX

INGREDIENTES

- 1 folha de couve sem o talo
- ½ maçã com casca
- 1 cc de gengibre ralado
- 1 rodela de abacaxi

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e tome pela manhã em jejum.



Guco de Abacaxi com Hortelã e Gengibre

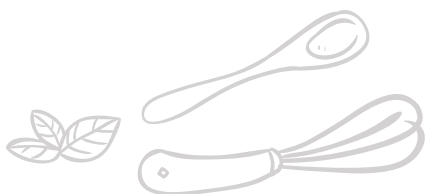
Detox

INGREDIENTES

- 2 rodela de abacaxi
- 150 ml de água de coco gelada
- 1 cc de gengibre ralado
- 1 cc de raspas de limão
- 3 folhas de hortelã
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o abacaxi, a água de coco, o gengibre, 2 folhas de hortelã e o gelo. Sirva e decore com as raspas de limão e a folha de hortelã.



RQX

Suco de Melancia Refrescante

Emagrecedor

INGREDIENTES

200g de melancia sem casca, mas pode ser com semente, bem gelada

Suco de 1 limão siciliano

Folhas de hortelã para decorar

1 cc de chia

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a melancia com o suco de limão, coloque em um copo, misture a chia com uma colher e decore com as folhas de hortelã.



RQX

Suco de Cenoura com Bergamota ou Mexerica

Anti-envelhecimento

INGREDIENTES

1 cenoura crua ralada
suco de 2 bergamotas exprimidas sem semente
1 cc de gengibre ralado
100 ml de agua bem gelada

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.



RQX

Suco de Uva com Beterrada e Água de Coco

Antioxidante

INGREDIENTES

100g xícara de uva preta sem semente congelada
½ beterraba ralada crua
200 ml de água de coco gelada
Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Bata bem tudo e sirva em seguida. Se quiser decore com fios de beterraba e uvas.



RQX

INGREDIENTES

- 1 Manga congelada
- 100 ml de leite de coco cremoso
- 2 cs de mel
- 3 Kiwi sem casca
- 2 cs de semente de chia
- ½ xícara de espinafre
- 100 ml de suco verde gelado

MODO DE PREPARO

Primeiro vamos fazer a primeira camada do smoothie de manga. Bata a manga Com o leite de coco e o mel. Tem que ficar bem consistente mesmo. Despeje ate a metade do copo, formando a primeira camada. Agora vamos fazer o smoothie de kiwi pra segunda camada. Bata no liquidificador, o kiwi e o espinafre junto com o suco verde gelado, misture as sementes de chia e cubra a outra metade do copo.



Smoothie de Chocolate e Banana

Proteico

INGREDIENTES

- 1 banana congelada
- 1 dose de whey protein de chocolate
- 150 ml de agua de coco gelada
- 3 cubos de gelo
- 1 cs nibs de cacau
- 1 cs de nozes picadas
- Calda de chocolate zero açúcar para decorar

MODO DE PREPARO

Bata a banana, o whey, a água de coco, o gelo. Decore o copo com a calda de chocolate, sirva com nibs e nozes por cima.



RQX

Smoothie de Blueberry e Coco

Antioxidante

INGREDIENTES

160g de blueberry ou mirtilo congelados

70 ml de água de coco

1 banana pequena congelada

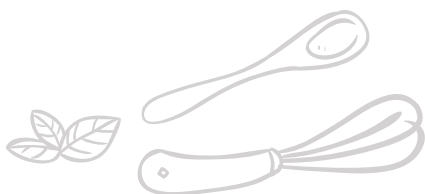
Coco ralado fresco

Lascas de coco

Mirtilos frescos pra decorar

MODO DE PREPARO

Bata no processador os mirtilos, a banana e a água de coco até formar uma mistura homogênea. Transfira para um copo, cubra com o coco fresco, lascas de coco e mirtilos para decorar.



RQXX

INGREDIENTES

- 1 xícara de mamão papaia congelado
- 100 ml de leite de coco cremoso gelado
- ½ banana congelada
- 2 cs de chia
- 1 cc de canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata o mamão, a banana, o leite de coco. Misture a chia e sirva em um copo, por cima coloque uma pitada de canela.



Smoothie de Pitaya Rosa

INGREDIENTES

½ pitaya rosa

1 banana prata semi congelada

150 ml de agua de coco gelada

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.



Milkshake Proteico

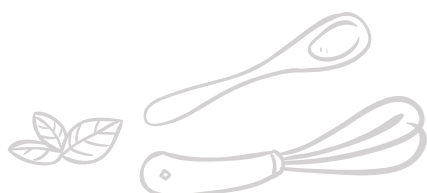
Proteico

INGREDIENTES

1 banana congelada ou 4 morangos congelados
1 dose de whey protein sabor baunilha
150 ml de leite vegetal (gosto de usar o de vanilla ou avelã)
Calda de chocolate zero açúcar

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, vai ficar bem cremoso. Decore o copo com calda zero de chocolate.



RQX

Nescau Gelado Fake

INGREDIENTES

1 dose de whey protein sabor chocolate
200 ml de agua de coco gelada

MODO DE PREPARO

Bata no mixer ou no liquidificador e tome em seguida.

