

RECEITAS SMOOTHIES



Smoothie Paraíso Roxo

Ingredientes:

- 2 bananas congeladas
- 1 xícara de mirtilos congelados
- 1 xícara de morangos congelados
- 1 colher de chá de espirulina azul
- 1/4 de xícara de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia)
- 1 colher de chá de sementes de chia (opcional)
- 1 colher de sopa de proteína vegetal em pó (opcional)
- 1 colher de chá de mel ou xarope de bordo (opcional)

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura cremosa.

Sirva em uma tigela e adicione toppings como frutas frescas, coco ralado, granola ou nibs de cacau.

Consuma imediatamente!

Smoothie Brilho Dourado

Ingredientes:

- 1 manga madura congelada
- 1 banana congelada
- 1/2 xícara de abacaxi congelado
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1/4 de xícara de água de coco ou leite de coco
- Pimenta-do-reino (uma pitada, para ativar a cúrcuma)

Toppings: lascas de coco, chia, fatias de kiwi, granola

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura cremosa e firme.

Coloque em uma tigela e finalize com os toppings sugeridos.

Desfrute do brilho nutritivo da cúrcuma!

Smoothie Poder do Cacau

Ingredientes:

- 2 bananas congeladas
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim ou amêndoas
- 1/4 de xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de maca peruana (opcional, para energia)

Toppings: rodela de banana, granola, nibs de cacau, sementes

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.

Sirva em uma tigela com os toppings desejados.

Uma explosão de energia e sabor natural!