

SUGESTÕES DE RECEITAS
REQUINTADAS PARA
FAZER OS SEUS PRÓPRIOS
SMOOTHIES



CONTEÚDO

SMOOTHIE DE ANANÁS
E ESPINAFRES _____ **3**

SMOOTHIE DE BAGAS E
BAUNILHA _____ **6**

SMOOTHIE DE RAMA DE
CENOURA E ESPINAFRES _____ **8**

SMOOTHIE DE LEITELHO,
PERA E PEPINO _____ **12**

SMOOTHIE DE BANANA
E PERA _____ **17**

SMOOTHIE DE
ABÓBORA _____ **20**

SMOOTHIE DE MELANCIA
E BETERRABA _____ **22**

SMOOTHIE DE QUIVI E
BANANA _____ **25**

SMOOTHIE
TROPICAL _____ **4**

SMOOTHIE DE ANANÁS
E BAGAS _____ **7**

BATIDO DE NATAS, LARAN-
JA E CHOCOLATE _____ **11**

SMOOTHIE DE
MELANCIA E PIRIPÍRI _____ **15**

SMOOTHIE DE QUARK
(QUEIJO COALHADO)
E MORANGO _____ **18**

SMOOTHIE DE MANGA
E LARANJA _____ **21**

SMOOTHIE DE PEPINO
E QUIVI _____ **24**

DOCE E
AROMÁ-
TICO



SMOOTHIE DE ANANÁS E ESPINAFRES

INGREDIENTES:

50 g de espinafres bebé frescos
75 ml de água
2 rodela de ananás
2 pés de salsa

- ✓ Corte rodela de ananás em pedaços pequenos.
- ✓ Separe as folhas da salsa dos pés.
- ✓ Introduza a água e depois o ananás, os espinafres e a salsa no copo misturador e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo até todos os ingredientes estarem triturados e misturados.





SMOOTHIE TROPICAL

INGREDIENTES:

100 g de leite de coco
60 ml de sumo de ananás
2 rodelas de ananás
1 quivi
1/2 banana

- ✓ Corte rodelas de ananás em pedaços pequenos.
- ✓ Descasque o quivi e a banana e corte-os em pedaços pequenos.
- ✓ Introduza o sumo de ananás, as frutas e depois o leite de coco no copo misturador e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo até todos os ingredientes estarem triturados e misturados.



CREMOSO
E FRUTADO



CREMOSO
E FRUTADO



SMOOTHIE DE BAGAS E BAUNILHA

INGREDIENTES:

- 100 ml de sumo de maçã
- 150 g de bagas (ultraconge-
ladas, p. ex. morangos,
framboesas, mirtilos, etc.)
- 100 g de iogurte de baunilha

- ✓ Introduza primeiro o sumo de maçã e o iogurte de baunilha, e depois as bagas, no copo misturador e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo até todos os ingredientes estarem triturados e misturados.





SMOOTHIE DE ANANÁS E BAGAS

INGREDIENTES:

50 ml de sumo de laranja
50 ml de sumo de ananás
100 g de bagas (ultraconge-
ladas, p. ex. morangos,
framboesas, mirtilos, etc.)
1 rodela de ananás
100 g de iogurte natural

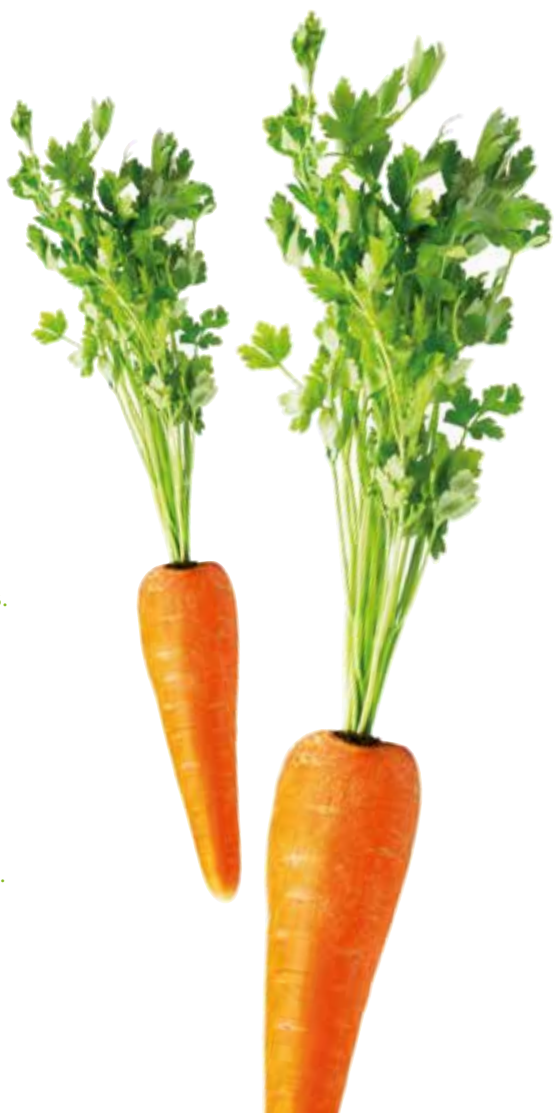
- ✓ Corte a rodela de ananás em pedaços pequenos.
- ✓ Introduza primeiro o sumo de laranja, o sumo de ananás e o iogurte natural, e depois as bagas e o ananás, no copo misturador.
- ✓ Feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo até todos os ingredientes estarem triturados e misturados.

SMOOTHIE DE RAMA DE CENOURA E ESPINAFRES

INGREDIENTES:

150 ml de água
15 g de espinafres bebê frescos
15 g de rama de cenoura
1/2 laranja
50 g de polpa de manga
1/2 banana
1 colher de sopa de óleo de linhaça

- ✓ Descasque a manga, retire o caroço e corte-a em pedaços pequenos.
- ✓ Descasque a laranja e a banana e corte-as em pedaços pequenos.
- ✓ Corte a rama da cenoura e os espinafres em pedaços mais pequenos.
- ✓ Introduza a água e depois as frutas, os espinafres e a rama da cenoura no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo até todos os ingredientes estarem triturados e misturados.



AROMÁTICO
E FRUTADO





A nossa sugestão:

Em vez do cacau em pó também pode polvilhar a bebida com canela em pó antes de servir!



BATIDO DE NATAS, LARANJA E CHOCOLATE



INGREDIENTES:

100 ml de natas
50 g de chocolate amargo
2 laranjas
2 colheres de sopa de Quark
(20 % de teor de
gordura na matéria
seca)
2 pitadas de cacau em pó

- ✓ Aqueça as natas e deixe derreter o chocolate amargo nas natas, mexendo sempre.
- ✓ Deixe arrefecer a mistura de natas e chocolate no frigorífico.
- ✓ Esprema as laranjas e introduza o sumo de laranja, a mistura de natas e chocolate e o Quark no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo bem e polvilhe a bebida com um pouco de cacau em pó antes de servir.



SMOOTHIE DE LEITELHO, PERA E PEPINO

INGREDIENTES:

100 g de pepino
½ pera
1 pé de salsa
100 ml de leite
Sal
Pimenta de Caiena

- ✓ Descasque o pepino e corte-o aos cubos. Descasque a pera, retire o caroço e corte-a em pedaços pequenos.
- ✓ Lave a salsa e separe as folhas do pé.
- ✓ Introduza o leite e depois o pepino, a pera e a salsa no copo misturador. Feche-o com o suporte da lâmina e misture tudo muito bem.
- ✓ Tempere o smoothie com sal e pimenta de Caiena.



AROMÁTICO
E FRUTADO



PICANTE E
FRUTADO



A nossa sugestão:

Adicione um pouco de hortelã no copo misturador! O smoothie adquire assim um paladar fresco!





INGREDIENTES:

200 g de melancia
50 ml de sumo de maçã
1 pitada de piri-piri
Um pouco de gelo picado

Event. 1 pé de hortelã-pimenta

SMOOTHIE DE MELANCIA E PIRIPÍRI

- ✓ Retire as sementes da melancia, descasque-a e corte-a aos cubos.
- ✓ Introduza a melancia, o sumo de maçã e o gelo picado no copo misturador.
- ✓ Feche o copo misturador com o suporte da lâmina e misture tudo muito bem.
- ✓ Tempere o smoothie com o piri-piri em pó.

CREMOSO
E FRUTADO



A nossa sugestão:

Se desejar, introduza logo as amêndoas no copo misturador. Deste modo, o smoothie adquire um paladar especial!

SMOOTHIE DE BANANA E PERA

INGREDIENTES:

1 banana
1 pera
½ limão
150 ml de água
½ colher de chá de canela
Event. 2 colheres de chá
de amêndoas moídas

- ✓ Descasque a pera, retire o caroço e corte-a em pedaços pequenos.
- ✓ Descasque a banana e corte-a em pedaços.
- ✓ Esprema o limão.
- ✓ Introduza a banana, a pera, o sumo de limão e a água no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina. Misture bem todos os ingredientes.
- ✓ Deite o smoothie em copos e polvilhe um pouco de canela.





SMOOTHIE DE QUARK (QUEIJO COALHADO) E MORANGO

INGREDIENTES:

125 g de morangos (frescos
ou ultracongelados)
75 ml de sumo de uvas pretas
100 g de Quark (20 % de
teor de gordura na
matéria seca)
 $\frac{1}{2}$ limão
1 colher de sopa de farelo
de trigo
1 colher de sopa de amêndoas
moídas
Event. um pouco de xarope de
ácer

- ✓ Lave os morangos e retire os pés.
Se utilizar morangos ultracongelados, deixe-os descongelar.
- ✓ Esprema o limão.
- ✓ Introduza o sumo de uva, o Quark, o sumo de limão, o farelo de trigo, as amêndoas moídas e os morangos no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo bem e tempere a bebida, a gosto, com um pouco de xarope de ácer.

DOCE E
CREMOSO



LEVEMENTE
DOCE



SMOOTHIE DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

150 g de abóbora Hokkaido
1 pera
50 ml de sumo de cenoura
Eventualmente um pouco de água

- ✓ Estufe a abóbora Hokkaido num pouco de água durante aprox. 10 minutos e deixe-a arrefecer durante algum tempo.
- ✓ Descasque a pera, retire o caroço e corte-a em pedaços pequenos.
- ✓ Introduza o sumo de cenoura, a polpa da abóbora e a pera no copo misturador, feche-o com o suporte da lâmina e misture tudo muito bem.
- ✓ Se pretender o smoothie um pouco mais líquido, acrescente mais água.



SMOOTHIE DE MANGA E LARANJA

INGREDIENTES:

200 g de manga
50 ml de sumo de laranja
Aprox. 5 g de gengibre
100 ml de água de coco

- ✓ Descasque a manga, separe a polpa do caroço e corte-a aos cubos.
- ✓ Descasque o gengibre e rale-o fino.
- ✓ Introduza o sumo de laranja, a água de coco e o gengibre no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina. Misture bem todos os ingredientes.



SMOOTHIE DE MELANCIA E BETERRABA

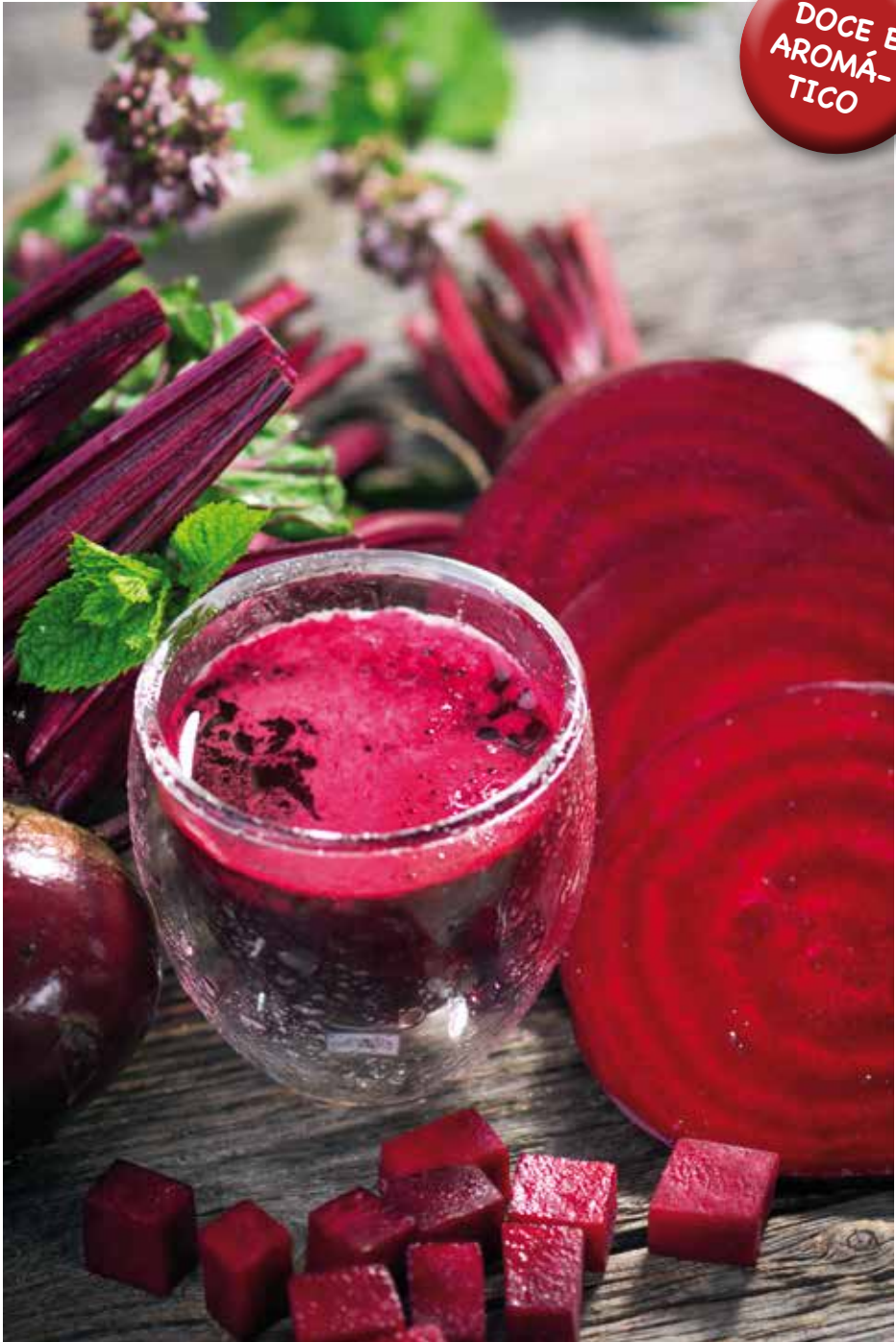
INGREDIENTES:

100 g de beterraba (cozida)
150 g de melancia (pesada com casca)
1 pé de aneto
½ limão
50 g de iogurte natural (1,5 % de gordura)
50 ml de água
Um pouco de sal

- ✓ Corte a beterraba em pedaços pequenos.
- ✓ Retire as sementes da melancia, descasque-a e corte-a aos cubos.
- ✓ Lave o aneto e separe os filamentos macios do pé grosso.
- ✓ Esprema o limão.
- ✓ Introduza a água, o iogurte natural, o sumo de limão, a beterraba, a melancia e o aneto no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Tempere o smoothie, depois de triturado, com um pouco de sal.



DOCE E
AROMÁ-
TICO



SMOOTHIE DE PEPINO E QUIVI

INGREDIENTES:

1 quivi
125 g de pepino
1 pé de hortelã-pimenta
100 ml de sumo de maçã

- ✓ Descasque o quivi, retire o pedúnculo esférico e corte-o aos cubos.
- ✓ Descasque o pepino e corte-o aos cubos.
- ✓ Lave a hortelã-pimenta e separe as folhas do pé.
- ✓ Introduza o sumo de maçã, o quivi, o pepino e as folhas de hortelã-pimenta no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture bem todos os ingredientes.



SMOOTHIE DE QUIVI E BANANA

INGREDIENTES:

150 ml de sumo de laranja
(espremido na altura)

1 quivi

1/2 banana

- ✓ Descasque o quivi e a banana, e corte-as em pedaços pequenos.
- ✓ Introduza o sumo de laranja e depois os frutos no copo misturador, e feche-o com o suporte da lâmina.
- ✓ Misture tudo até todos os ingredientes estarem triturados e misturados.

DOCE E
FRUTADO



**Nota**

Pode variar todas as receitas a seu gosto e de várias formas! Dê asas à sua criatividade.

As ilustrações neste livro de receitas são exemplares e podem, consoante o tipo e grau de maturação da fruta, divergir do seu resultado.



Fotografias:

Imagem de fundo capa: © karandaev/www.fotolia.com, Capa: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, P. 1: © Kesu/www.fotolia.com, P. 2: © Nitir/www.fotolia.com, P. 3: © Malyshchys Viktor/www.fotolia.com, P. 4 em cima: © Stauke/www.fotolia.com, P. 4: © Paulista/www.fotolia.com, P. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, P. 6: em cima: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, P. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, P. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, P. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, P. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, P. 10: © HLPhoto/www.fotolia.com, P. 11 em cima: © Artenauta/www.fotolia.com, P. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, P. 12 links, P. 17: © volff/

www.fotolia.com, P. 12: © Soyka/www.fotolia.com, P. 13: derkien /www.fotolia.com, P. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, P. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, P. 16: © leciq/www.fotolia.com, P. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, P. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, P. 20 em cima: © saschanti/www.fotolia.com, P. 20: © Irochka/www.fotolia.com, P. 21 em cima: © vanillaechoes/www.fotolia.com, P. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, P. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, P. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, P. 24 em cima: © Dionisvera/www.fotolia.com, P. 24: © Nitir/www.fotolia.com, P. 25: © bit24/www.fotolia.com, P. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Produção:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com