



Bebidas e Docinhos Funcionais

Nutricionista Thainá Queiroz

Bebidas Funcionais

- ***Suchá de Hibisco com Limão Siciliano e Uvas***
- ***Suchá de Guaçatonga com Limão e Maçã***
- ***Smoothie de Abacate com Hortelã (Pré-treino)***
- ***Smoothie de Kiwi com Semente de Abóbora (Pré-treino)***
- ***Smoothie de Figo (Pré-treino)***
- ***Smoothie de Abacate com Melancia (Pré-treino)***
- ***Chai Latte de Hortelã***
- ***Chai Latte de Erva Doce Lassi de Manga com Canela (Pré-treino)***

Docinhos Funcionais

- ***Brigadeiro de Tâmara e Amêndoas***
- ***Docinho de Grão de Bico***
- ***Mousse de Chocolate***
- ***Brigadeiro de Mandioca***
- ***Chocoleia***

Suchá de Hibisco com Limão Siciliano e Uvas

Ingredientes

300 ml de chá de hibisco

10 uvas roxas ou verdes

2 fatias de limão siciliano com casca

1 tâmara hidratada (mergulhe a tâmara em água por 15 minutos, descarte a água) - Opcional

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

Suchá de Guaçatonga com Limão e Maçã

Ingredientes

300 ml de chá de guaçatonga ou espinheira santa

1 maçã (prefira a orgânica)

3 colheres (sopa) de limão espremido

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

Smoothie de Abacate com Hortelã (Pré-treino)

Ingredientes

300 ml de água

1/4 de abacate ou 1 avocado pequeno

6 folhinhas de hortelã

1/2 limão espremido

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

Smoothie de Kiwi com Semente de Abóbora (Pré-treino)

Ingredientes

300 ml de água

1 kiwi congelado

1 colher (sopa) cheia de semente de abóbora sem casca e sem sal

1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

Smoothie de Figo (Pré-treino)

Ingredientes

300 ml de água

2 figos congelados

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) rasa de farelo de aveia ou 1 scoop de whey protein ou proteína vegana

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

Smoothie de Abacate com Melancia (Pré-treino)

Ingredientes

300 ml de água

1/4 de abacate ou 1 avocado pequeno

1 fatia média de melancia

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

Chai Latte de Hortelã

Ingredientes

150 ml de chá de hortelã coado

150 ml de leite de coco ou de amêndoas caseiro *

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o chá e o leite vegetal.

Aqueça em fogo baixo até ficar morno e beba em seguida. O ideal é que não adoce.

***Leite de Amêndoas**

Coloque 1 xícara (chá) de amêndoas de molho em água até cobrir todas elas. Após 8 horas, despreze a água.

Bata as amêndoas no liquidificador com 3 xícaras (chá) de água por 4 minutos. Coe em um pano de prato limpo ou saquinho de voal e esprema para aproveitar tudo. Guarde o leite vegetal na geladeira em recipiente de vidro e consuma em até 3 dias.

Chai Latte de Erva Doce

Ingredientes

150 ml de chá de erva doce coado

150 ml de leite de coco ou amêndoas caseiro*

4 grãos de cardamomo ou 1 pitada de canela (opcional)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Em uma panela, aqueça em fogo baixo até ficar morno e beba em seguida. O ideal é que não adoce.

***Leite de Coco**

No liquidificador, bata 2 xícaras (chá) de coco seco picado (não industrializado) com 5 xícaras (chá) de água por 5 minutos. Coe em um pano de prato limpo ou saquinho de voal e esprema para aproveitar todo o coco. Guarde na geladeira em recipiente de vidro e consuma em até 3 dias.

Lassi de Manga com Canela (Pré-treino)

Ingredientes

300 ml de água

1/2 manga picada ou 1 xícara (chá)

1/3 de banana muito verde cozida (prefira a orgânica)*

1 colher (sopa) de limão siciliano espremido

1/2 colher (café) de canela em pó ou cardamomo

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

*Cozinhe 4 bananas muito verdes com casca (corte apenas as pontinhas) na panela de pressão. Ao começar a chiar conte 8 minutos e desligue. Espere esfriar e corte cada banana em 2 ou 3 partes. Leve ao freezer com ou sem casca e consuma em até 30 dias. Pode ser utilizada para fazer cremes, sopas, smoothies e muitas outras receitas.

Brigadeiro de Tâmara e Amêndoas

Ingredientes

1 xícara (chá) de amêndoas ou macadâmia cruas e sem sal

3 tâmaras hidratadas (mergulhe as tâmaras em água por 15 minutos e descarte a água)

2 ameixas secas hidratadas (mergulhe as ameixas em água por 15 minutos e descarte a água)

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador por 3 minutos ou até formar um creme homogêneo. Coloque em um recipiente de vidro e deixe na geladeira por 1 hora.

Enrole no formato de brigadeiro. Caso prefira, polvilhe cacau em pó.

Docinho de Grão de Bico

Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão de bico cozido

2 colheres (sopa) de melado

2 colheres (sopa) de açúcar de coco

1 colher (sopa) de amêndoas ou macadâmia

Flocos de quinoa ou farelo de aveia para polvilhar

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo. Coloque em um recipiente de vidro e deixe na geladeira por 1 hora. Enrole em formato de brigadeiro e polvilhe flocos de quinoa ou farelo de aveia.

Mousse de Chocolate

Ingredientes

1 abacate médio maduro ou 3 avocados

6 colheres (sopa) de cacau em pó sem açúcar

4 colheres (sopa) de açúcar demerara

2 colheres (sopa) de leite de coco ou amêndoas caseiro

1 pitada de canela em pó

Macadâmias picadas para decorar

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no processador ou liquidificador e bata até adquirir consistência de mousse. Distribua em potinhos e leve para gelar por aproximadamente 3 horas. Distribua as macadâmias picadinhas quando for servir.

Brigadeiro de Mandioca

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) cheias de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de melado de cana ou 2 tâmaras hidratadas (mergulhe as tâmaras em água por 15 minutos e descarte a água)
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco ou 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 4 colheres (sopa) de leite de amêndoas ou leite de coco caseiro
- Cacau em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixe na geladeira por 1 hora, enrole no formato de brigadeiro e passe no cacau em pó.

*Caso queira um sabor a mais, derreta 40 g de chocolate 70% cacau e adicione após bater no liquidificador. Misture com a colher e leve para geladeira por 1 hora. Enrole e polvilhe cacau.

Chocoleia

Ingredientes

20g de chocolate 70% cacau

1 colher (sopa) de geleia de frutas sem açúcar e sem adoçante (St. Dalfour)

Modo de Preparo

Misture o chocolate com a geleia e derreta rapidamente (cerca de 30 segundos) no microondas ou em banho-maria. Pode ser consumido puro ou utilizado como recheio de waffle, tapioca, panqueca e bolinhos.

Opte por alimentos de verdade!