

Shakes Saudáveis e Nutritivos



Shake de abacaxi com castanha

Ingredientes:

1 fatia (média) de abacaxi picada
3 castanhas-do-pará picadas
4 folhas de hortelã
1 xícara (chá) de água gelada

Modo de Preparo:

Deixe as castanhas-do-pará de molho em ½ copo de água por 8 horas. Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador, adoce se necessário e sirva a seguir.



Shake de inhame com morango

Ingredientes:

4 inhames (pequenos, ou, 2 médios)
½ xícara (chá) de morangos picados (ou a fruta que desejar: amora, mirtilo etc)
¼ de xícara (chá) da água do cozimento do inhame (ou o quanto baste para alcançar a textura do shake)

Modo de Preparo:

Descasque o inhame, cozinhe até ficar macio, escorra e reserve a água do cozimento. Bata o inhame com a fruta no liquidificador. Vá acrescentando a água do cozimento aos poucos até obter a textura de creme. Adoce se necessário.



Shake de banana com chocolate

Ingredientes:

1 banana madura e congelada
1 colher (sopa) de cacau em pó ou nibs de cacau
1 colher (sopa) de linhaça
1 xícara (chá) de água ou leite

Modo de Preparo:

Deixe a linhaça de molho por 15 minutos. Após, bata todos os todos os ingredientes no liquidificador. Adoce se necessário.



Shake de beterraba com suco de uva

Ingredientes:

1 beterraba pequena
2 cubos de gelo
1 colher (sopa) de chia
150 ml de suco uva integral
Gengibre ou hortelã (opcional)

Modo de Preparo:

Descasque e pique a beterraba. Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se necessário.



Shake de iogurte com frutas

Ingredientes:

½ banana picada congelada
6 morangos picados congelados
1 colher (sopa) de aveia ou quinoa
100 ml de iogurte natural ou de morango
100 ml de leite desnatado gelado

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adoce se necessário.