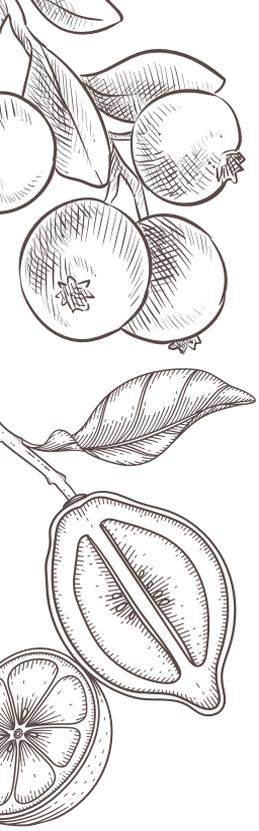


SABOR E SAÚDE:
SMOOTHIES

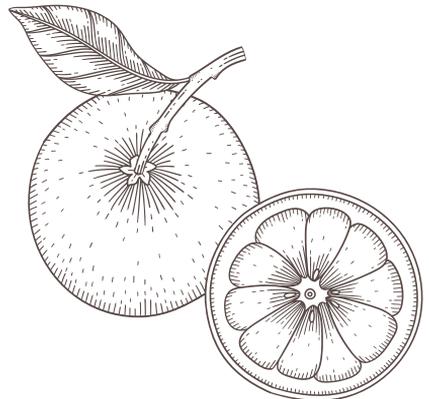
deliciosas para seu bem-estar



CHRIS MONTUORI



SABOR E SAÚDE:
SMOOTHIES
deliciosos para seu bem-estar





BEM-VINDO AO MUNDO SABOROSO DOS SMOOTHIES POR CHRIS MONTUORI!

É com grande prazer que lhe apresento este e-book. Estou emocionada por compartilhar com você minhas receitas favoritas de smoothies, criadas com amor e cuidado para adicionar uma explosão de sabor e vitalidade à sua vida. Neste e-book, você encontrará não apenas uma coleção de receitas, mas uma jornada que explora a harmonia perfeita entre nutrição e prazer. Cada smoothie foi concebido para oferecer não apenas um deleite para o paladar, mas também benefícios nutritivos que ajudarão a impulsionar seu bem-estar.

Estou confiante de que, ao experimentar estas receitas, você encontrará uma nova apreciação pela jornada de nutrir seu corpo.

Estou ansiosa para saber como essas receitas transformam seus momentos e para te acompanhar em sua busca por uma vida mais saudável e deliciosa.

SMOOTHIE DE ABACATE E ESPINAFRE



ingredientes

- 1/2 abacate maduro picado
- 1 xícara de chá de espinafre fresco
- 1/2 banana prata picada
- 1/2 xícara de chá de bebida vegetal (soja, arroz, amêndoa, castanha)
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Cubos de gelo (opcional)

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adoce com mel, se desejar.
- Sirva imediatamente.

Pessoas com intolerância à lactose ou alérgicos à proteína do leite podem consumir!

SMOOTHIE DE CHÁ VERDE E MANGA



ingredientes

- 1 xícara de chá de manga picada (pode ser congelada)
- 1/2 xícara de chá verde frio
- 1/2 pote de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Cubos de gelo (opcional)

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adoce com mel, se desejar.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS



ANTIOXIDANTE



ingredientes

- 1/2 xícara de chá de morangos
- 1/2 xícara de chá de framboesas
- 1/2 xícara de chá de mirtilos
- 1/2 pote de iogurte desnatado
- 1/2 xícara de chá de suco de laranja
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Cubos de gelo (opcional)

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adoce com mel, se desejar.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE BANANA COM COCO



ingredientes

- 4 bananas pratas pequenas (podem ser congeladas) em rodelas
 - 100ml de leite de coco (ou leite desnatado)
 - Coco ralado para finalizar
-

modo de preparo

- Em um liquidificador (ou processador), bata as bananas e o leite de coco até ficar homogêneo.
- Transferir para um copo, polvilhando coco para finalizar.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE FRUTAS TROPICAIS



ingredientes

- 1 xícara de abacaxi picado
- 1/2 xícara de manga picada
- 1/2 xícara de kiwi fatiado
- 1 banana prata madura
- 1/2 xícara de suco de laranja
- Gelo a gosto

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adicione gelo e misture novamente.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE VERDE



ingredientes

- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 abacate maduro
- 1 maçã verde, descascada e picada
- 1/2 pepino, descascado e fatiado
- 1/2 limão (suco)
- 1 xícara de água de coco
- Gelo a gosto

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adicione gelo e misture novamente.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA



ingredientes

- 1 xícara de morangos frescos
- 1 banana prata madura
- 1/2 xícara de iogurte desnatado
- 1/2 xícara de leite desnatado
- Mel a gosto (opcional)
- Gelo a gosto

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adicione mel se desejar.
- Adicione gelo e misture novamente.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE AVEIA E BANANA



ingredientes

- 1 banana prata madura
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de iogurte desnatado
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 colher de chá de mel
- 1/2 colher de chá de canela
- Gelo a gosto

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adicione gelo e misture novamente.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE MANGA, BANANA E

GENGIBRE



ingredientes

- 1/2 banana prata
- 1/4 de manga
- 150 ml de bebida vegetal (soja, arroz, amêndoa, castanha) ou leite desnatado
- 1 rodela fina de gengibre
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- Canela em pó a gosto

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adoce com mel, se desejar.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE CAFÉ COM NOZES



ingredientes

- 150 ml de bebida vegetal (soja, arroz, amêndoa, castanha) ou leite desnatado
- 100 ml de café coado frio
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 2 colheres de sopa de nozes
- 1 banana prata congelada cortada em rodelas
- 1 colher de sopa (cheia) de cacau em pó

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adoce com mel, se desejar.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE ABACATE COM BANANA E CACAU



ingredientes

- 150 ml de leite desnatado gelado
- 1/2 abacate
- 1/2 banana prata picada congelada
- 1 colher de sopa de chocolate em pó

modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adoce com mel, se desejar.
- Sirva imediatamente.

SMOOTHIE DE MARACUJÁ, ABACAXI



E BANANA



ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de maracujá
- 1 xícara (de chá) de pedaços de abacaxi congelado
- 2 bananas pratas congeladas
- 500 ml de água

modo de preparo

- Coloque as frutas aos poucos no liquidificador, no modo pulsar.
- Adicione a água aos poucos.
- Misture até obter uma consistência suave.
- Adoce com mel, se desejar.
- Sirva imediatamente.

Se preferir, pode coar.



CHRIS
MONTUORI

Integrando Nutrição, Saúde e Bem Estar

JOVIALIDADE | LONGEVIDADE | AUTENTICAÇÃO



11 99844-1005