

ÍNDICE

Introdução	6	Fortalecer o sistema imunitário	46
Ingredientes indispensáveis	8	Amêndoa, chia e frutos vermelhos	48
Coberturas	11	Espinafres <i>baby</i> e frutos vermelhos	50
Repor os níveis de energia	12	Taça brasileira com frutos vermelhos	52
Amêndoa e frutos vermelhos	14	Mirtilo e aveia	54
Banana e pitaia	16	Vegano com amoras	56
Amêndoa e abóbora	18	<i>Smoothie</i> verde com coco e lima	58
Vermelho e negro	20	Chia e frutos vermelhos	60
Coco, frutos vermelhos e linhaça	22	Laranja e coco	62
Gengibre energético	24	<i>Smoothie</i> verde com pêsego	64
Cenoura e cacau	26	Manga e morango	66
Manga e iogurte	28	Abóbora-menina e papaia	68
Cereja e ameixa	30	<i>Tahin</i> e cacau	70
Couve-frisada e frutos vermelhos	32	Super morango	72
<i>Matcha</i> e hortelã	34	<i>Smoothie</i> verde com curcuma	74
<i>Smoothie</i> verde com iogurte	36	<i>Smoothie</i> verde com manga	76
<i>Über</i> banana	38		
Abóbora com especiarias	40		
Simplesmente azul	42		
Gengibre e pêsego	44		



Aumentar o consumo de vitaminas e minerais	78
Beterraba e manga	80
Amêndoa, manga e <i>matcha</i>	82
Banana e frutos vermelhos	84
Açaí e papaia	86
Azul alfazema	88
Frutos vermelhos e trigo- -sarraceno crocante	90
Aveia e romã	92
<i>Kefir</i> e caju	94
Amora e coco	96
Chia e manga	98
<i>Smoothie</i> verde com banana	100
Mirtilo e pêsego	102
Ananás e pólen	104
Morango e chia	106
Framboesa e coco	108
Super verde	110
Aveia tropical	112
Manga de verão	114

Aumentar o consumo de proteínas	116
Banana e trigo-sarraceno	118
Abacate e lima	120
Beterraba e frutos vermelhos	122

Amêndoa e cacau	124
Frutos vermelhos e baobá	126
Cacau e baunilha	128
Frutos vermelhos e coco	130
Mirtilo e amêndoa	132
Abacate, linhaça e nozes-pecãs	134
Chai proteinado	136
Caju e abacate	138
Chocolate e frutos vermelhos	140
Aveia, frutos vermelhos e chia	142
Cacau, avelã e cânhamo	144
Coco e aveia	146
Maca rosa	148
Baunilha e frutos vermelhos	150
Amendoim e cacau	152
Pitaia proteinada	154
Pistácio	156



INTRODUÇÃO

Desde há alguns anos que consumimos cada vez mais *smoothies*. Tornaram-se tão apreciados que há quem prefira agora deitá-los numa taça, juntar-lhes uma cobertura e comê-los à colher, transformando-os assim num pequeno-almoço muito nutritivo e apetitoso. Dependendo dos ingredientes, são igualmente perfeitos para comer a seguir à prática de uma modalidade desportiva, para um almoço rápido ou até como sobremesa.

○ que é um *smoothie bowl*?

O *smoothie bowl* é uma nova maneira de consumir um *smoothie*: a palhinha é substituída por uma colher. De manhã, em vez de deitar leite e cereais numa taça, encha-a com um *smoothie* rico em nutrientes e cubra-o com frutos saborosos ou com granola crocante. Não há nada melhor!

Para tornar um *smoothie* mais espesso e aveludado, use fruta congelada (por exemplo, a banana é um ingrediente de base praticamente indispensável) ou adicione-lhe cubos de gelo.

As variações de um *smoothie bowl* são infinitas. O limite é a sua imaginação (ou o conteúdo do seu frigorífico). Neste livro, irá encontrar muitas dicas úteis e receitas deliciosas e criativas, para nunca mais se «enjoar» do pequeno-almoço.

Nota: As informações contidas neste livro permitem-lhe adotar uma alimentação saudável. No entanto, não substituem uma opinião, um diagnóstico ou um tratamento médico profissional.



SMOOTHIE VERDE COM COCO E LIMA

Para 1 pessoa – Preparação: 10 minutos



INGREDIENTES

125 ml de água de coco sem adição de açúcares • 1 punhado de espinafres *baby*
1 banana congelada, cortada em rodela • 3 c. de sopa de polpa de abacate
2 c. de sopa de raspa de casca de lima • 1 c. de sopa + 1 c. de café de sumo de lima
1 c. de café de xarope de ácer • 1 c. de café de chá *matcha*

COBERTURA

1 c. de sopa de granola com coco (ver p. 11) • ½ banana cortada em rodela
¼ de manga descascada e cortada em cubinhos • 1 c. de sopa de lascas de coco torradas
1 c. de sopa de sementes de cânhamo sem casca

As limas são muito alcalinas, têm um teor particularmente elevado de vitamina C e ajudam a purificar o organismo.

FP *Fonte de proteínas* **FV** *Fonte de vitaminas* **BP** *Promove a beleza da pele*



Num processador de alimentos, triture todos os ingredientes, exceto os da cobertura, até obter um preparado cremoso.

Transfira para uma taça e guarneça com a cobertura.

SUPER MORANGO

Para 1 pessoa – Preparação: 10 minutos



INGREDIENTES

225 g de morangos congelados • $\frac{1}{2}$ banana congelada, cortada em rodellas • 1 punhado de folhas de espinafres
2 c. de sopa de puré de amêndoa • 1 c. de sopa de xarope de ácer

COBERTURA

1 c. de sopa de granola com trigo-sarraceno (ver p. 11)
 $\frac{1}{2}$ banana cortada em rodellas • 3 morangos laminados
1 c. de café de sementes de chia • 1 c. de sopa de sementes de abóbora

As sementes de abóbora são ricas em minerais, principalmente em fósforo, magnésio, manganésio, ferro e cobre.

FP *Fonte de proteínas* FM *Fonte de minerais* AI *Anti-inflamatório*



Num processador de alimentos, coloque todos os ingredientes, exceto os da cobertura. Junte 60 ml de água e triture até obter um preparado cremoso. Transfira para uma taça e guarneça com a cobertura.