

Drinks

Saudáveis de Verão



Drink Tutti-Fruti

INGREDIENTES

- 1/2 abacaxi
- 1 maçã
- 1 pêsego
- Uvas sem caroço a gosto
- Suco de 2 limões
- 500ml de suco de uva
- 500ml de água com gás
- 6 fatias de laranja
- Folhas de hortelã a gosto
- Cubos de gelo a gosto

PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve para a geladeira por 2 horas.



Marquerita Sem Alcool

INGREDIENTES

- Sal (para passar na borda da taça)
- 30 ml de suco de limão
- 60 ml de suco de laranja
- 30 ml de mel
- 30 ml de água com gás
- 4 cubos de gelo

PREPARO:

Separe uma taça, passe limão na borda e coloque-a sobre o sal.

Leve a taça para o congelador para resfriar.

Em uma coqueteleira, coloque o mel, o suco de limão, o de laranja, gelo, tampe e misture bem.

Coe e transfira para a taça.

Agora é só servir.



Gengibroca

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de gengibre picado
- 2 limões
- 2 colheres de sopa de hibisco
- 4 paus de canela
- 1 anis estrelado
- 2 bagas de cardamomo
- 1 colher de sopa de melado ou mel

PREPARO:

Em uma panela, coloque os paus de canela, o anis estrelado, o cardamomo em 300ml de água e deixe ferver por 20 minutos.

Quando pronto, adicione o hibisco e tampe.

Deixe a infusão por 10 minutos e em seguida coe e adoce com o melado e leve para a geladeira. Em paralelo, bata o gengibre com o sumo do limão e a água necessária. Coe e leve para geladeira.

Quando os dois estiverem bem gelados sirva em um copo alto com algumas pedras de gelo, começando pelo suco concentrado de gengibre e limão e por cima a infusão de hibisco com especiarias



Drink de Melancia

INGREDIENTES

- 1 kg de melancia
- 2 limões
- 2 maçãs
- 500 ml de água com gás

PREPARO:

Liquidifique a melancia e adicione os limões e a maçã picada, coloque cubos de gelo. O ideal é tomar bem gelado.



Drink de Maracujá

INGREDIENTES

- 1 Maracujá,
- Folhas de hortelã
- 1 lata de soda

PREPARO:

Colocar os ingredientes na coqueteleira e mexer por alguns segundos. Coloque gelo a gosto e sirva em um copo com uma folhinha de hortelã na ponta, para oferecer um toque mais especial.



Poncho Sem Alcool

INGREDIENTES

- 1 litro de suco de uva integral
- suco de 2 laranjas
- 1 limão
- 1 kiwi
- 2 bergamotas
- 10 uvas pretas
- 6 uvas brancas
- 1 maçã vermelha
- 4 cravos
- 1 canela em pau

PREPARO:

1. Bata no liquidificador o suco de laranja e suco de uva
2. Corte a bergamota, a maçã e o kiwi em quadrados. Corte as uvas ao meio, descasque o limão e corte em cubos pequenos.
3. Em uma tigela grande adicione todos os frutas, cravo, canela e os dois sucos. Leve para geladeira por 1 hora;
4. Sirva quente ou fria.



Clericot

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 laranjas
- 2 kiwis
- 1 cacho de uvas
- Muito gelo

PREPARO:

Corte as maçãs, laranjas e kiwis em rodela finas e coloque em uma jarra transparente de vidro, junto com as uvas e os cubos de gelo.

Acrescente 2 copos de suco de maçã Campo Largo, complete com água com gás, misture bem e sirva em uma taça.



Pink Lemonade

INGREDIENTES

- Suco de 5 limões (siciliano ou taiti)
- 200 gramas de morangos
- 100 ml de água com gás
- 100ml de água de coco
- Folhas de hortelã a gosto (opcional)
- Gelo a gosto

PREPARO:

Em um liquidificador, coloque o suco de limão, os morangos, a água, com gás, a água de coco e bata até misturar bem.

Despeje em copo grande, adicione as folhas de hortelã e o gelo.

Agora é só servir.



Drinks

Saudáveis de Verão

Elaborado por

Nutricionista Fernanda S. Bortolon
Nutrição Clínica e Oncológica - CRN2 6210

