

# Geladinhos

## Diet

---





# Sumário

Maracujá diet .....	2
Limão .....	3
Abacaxi com hortelã.....	4
Abacaxi diet .....	5
Uva diet .....	6
Morango .....	7
Manga diet .....	8
Detox de morango .....	9
Frutas fit .....	10
Maracujá com laranja .....	11
Detox de melancia .....	12
Detox anti-inflamatório .....	13

# Maracujá diet



## Ingredientes:

- 4 polpas de maracujá
- 1/2 copo de leite desnatado
- 4 folhas de hortelã
- Adoçante culinário a gosto

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixe descansar por 10 min, retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Limão



## Ingredientes:

- 1L de leite integral
- 500g de iogurte desnatado
- 1 xícara(chã) de leite pó
- 1 colher(sopa) de liga neutra
- 3 colheres(sopa) de adoçante culinário
- 1+ 1/2 limão espremido

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixe descansar por 10 min, retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Abacaxi com hortelã



## Ingredientes:

- 1L de água
- 2 maçãs bem doces, sem casca e sem semente ( se não estiverem muito doces, use mel ou açúcar demerara)
- 200g de abacaxi
- Hortelã picado

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixe descansar por 10 min, coe e retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Abacaxi diet



## Ingredientes:

- 1 caixa de 1L de suco diet de abacaxi
- 1 copo de água mineral
- 10 gotas de adoçante

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Uva diet



## Ingredientes:

- 1L de suco de uva light
- 1 copo de água mineral
- 10 gotas de adoçante

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Morango



## Ingredientes:

- 1L de leite integral
- 500g de iogurte desnatado
- 1 xícara(chá)de leite em pó
- 1 colher (sopa) de liga neutra
- 3 colheres(sopa) de adoçante culinário
- 200g de morango

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Manga diet



## Ingredientes:

- 1 manga madura picada
- 100ml de água gelada
- 10 gotas de adoçante

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Detox de morango



## Ingredientes:

- 1L de água
- 2 maçãs bem doces, sem casca e sem semente (se não estiverem muito doces use mel ou açúcar demerara)
- 60g de morangos picados

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, coe e retire a espuma da mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Frutas fit



## Ingredientes:

- Frutas do seu gosto picadas em cubinhos
- 800ml de água de coco
- Adoçante, ou mel a gosto

## Modo de preparo:

Lave as frutas escolhidas e pique-as em cubos pequenos (que possam caber dentro dos saquinhos). Coloque as frutas dentro dos saquinhos e complete com água de coco.

# Maracujá com laranja



## Ingredientes:

- 1L de água
- 2 maçãs bem doces, sem casca e sem semente (se não estiverem doces acrescente mel ou açúcar demerara)
- 100g de poupa de maracujá
- 100ml de suco de laranja
- 1/2 pepipo
- 200ml de água de coco

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, retire a espuma e coe a mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Detox de Melancia



## Ingredientes:

- 1 fatia grande de melancia
- 200ml de água de coco
- Adoçante a gosto
- 1 colher de chá de canela
- 4 morangos

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, retire a espuma e coe a mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.

# Detox anti-inflamatório

## Ingredientes:

- 200ml de água de coco
- 1/2 maçã
- 1/2 cenoura
- 2 pedaços de gengibre
- Suco de 1 laranja
- 1 kiwi descascado e picado
- Adoçante ou mel a gosto

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 min, deixe descansar por 10 min, retire a espuma e coe a mistura e coloque 100ml do liquido em cada saquinho.



# AVISO

Algumas receitas podem sofrer variação no gosto dependendo do tipo de fruta que utilize, dependendo se a fruta esta mais madura ou não, isso pode afetar consideravelmente o gosto da receita, então procure sempre usar os melhores materiais pra receita base, não tente pegar produtos de baixa qualidade para abaixar o custo. Ao adquirir esse material você concorda em não disseminar gratuitamente pela internet, pois ele possui direitos autorais, e caso seja distribuído facilmente iremos rastrear de quem esse material foi distribuído. Espero que faça bom uso, e mais receitas virão em breve