



# **Bebidas e Docinhos Funcionais**

**Nutricionista Thainá Queiroz**

# ***Bebidas Funcionais***

- ***Suchá de Hibisco com Limão Siciliano e Uvas***
- ***Suchá de Guaçatonga com Limão e Maçã***
- ***Smoothie de Abacate com Hortelã (Pré-treino)***
- ***Smoothie de Kiwi com Semente de Abóbora (Pré-treino)***
- ***Smoothie de Figo (Pré-treino)***
- ***Smoothie de Abacate com Melancia (Pré-treino)***
- ***Chai Latte de Hortelã***
- ***Chai Latte de Erva Doce Lassi de Manga com Canela (Pré-treino)***

# ***Docinhos Funcionais***

- ***Brigadeiro de Tâmara e Amêndoas***
- ***Docinho de Grão de Bico***
- ***Mousse de Chocolate***
- ***Brigadeiro de Mandioca***
- ***Chocoleia***

# **Suchá de Hibisco com Limão Siciliano e Uvas**

## **Ingredientes**

300 ml de chá de hibisco

10 uvas roxas ou verdes

2 fatias de limão siciliano com casca

1 tâmara hidratada (mergulhe a tâmara em água por 15 minutos, descarte a água) - Opcional

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

# **Suchá de Guaçatonga com Limão e Maçã**

## **Ingredientes**

300 ml de chá de guaçatonga ou espinheira santa

1 maçã (prefira a orgânica)

3 colheres (sopa) de limão espremido

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.



# **Smoothie de Abacate com Hortelã (Pré-treino)**

## **Ingredientes**

300 ml de água

1/4 de abacate ou 1 avocado pequeno

6 folhinhas de hortelã

1/2 limão espremido

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

# **Smoothie de Kiwi com Semente de Abóbora (Pré-treino)**

## **Ingredientes**

300 ml de água

1 kiwi congelado

1 colher (sopa) cheia de semente de abóbora sem casca e sem sal

1 colher (sopa) de óleo de coco

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

## **Smoothie de Figo (Pré-treino)**

### **Ingredientes**

300 ml de água

2 figos congelados

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) rasa de farelo de aveia ou 1 scoop de whey protein ou proteína vegana

### **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

# **Smoothie de Abacate com Melancia (Pré-treino)**

## **Ingredientes**

300 ml de água

1/4 de abacate ou 1 avocado pequeno

1 fatia média de melancia

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.



# **Chai Latte de Hortelã**

## **Ingredientes**

150 ml de chá de hortelã coado

150 ml de leite de coco ou de amêndoas caseiro \*

## **Modo de Preparo**

Em uma panela, coloque o chá e o leite vegetal.

Aqueça em fogo baixo até ficar morno e beba em seguida. O ideal é que não adoce.

## **\*Leite de Amêndoas**

Coloque 1 xícara (chá) de amêndoas de molho em água até cobrir todas elas. Após 8 horas, despreze a água.

Bata as amêndoas no liquidificador com 3 xícaras (chá) de água por 4 minutos. Coe em um pano de prato limpo ou saquinho de voal e esprema para aproveitar tudo. Guarde o leite vegetal na geladeira em recipiente de vidro e consuma em até 3 dias.

# **Chai Latte de Erva Doce**

## **Ingredientes**

150 ml de chá de erva doce coado

150 ml de leite de coco ou amêndoas caseiro\*

4 grãos de cardamomo ou 1 pitada de canela (opcional)

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Em uma panela, aqueça em fogo baixo até ficar morno e beba em seguida. O ideal é que não adoce.

## **\*Leite de Coco**

No liquidificador, bata 2 xícaras (chá) de coco seco picado (não industrializado) com 5 xícaras (chá) de água por 5 minutos. Coe em um pano de prato limpo ou saquinho de voal e esprema para aproveitar todo o coco. Guarde na geladeira em recipiente de vidro e consuma em até 3 dias.

## **Lassi de Manga com Canela (Pré-treino)**

### **Ingredientes**

300 ml de água

1/2 manga picada ou 1 xícara (chá)

1/3 de banana muito verde cozida (prefira a orgânica)\*

1 colher (sopa) de limão siciliano espremido

1/2 colher (café) de canela em pó ou cardamomo

### **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos e beba. O ideal é que consuma sem coar e sem adoçar.

\*Cozinhe 4 bananas muito verdes com casca (corte apenas as pontinhas) na panela de pressão. Ao começar a chiar conte 8 minutos e desligue. Espere esfriar e corte cada banana em 2 ou 3 partes. Leve ao freezer com ou sem casca e consuma em até 30 dias. Pode ser utilizada para fazer cremes, sopas, smoothies e muitas outras receitas.

# **Brigadeiro de Tâmara e Amêndoas**

## **Ingredientes**

1 xícara (chá) de amêndoas ou macadâmia cruas e sem sal

3 tâmaras hidratadas (mergulhe as tâmaras em água por 15 minutos e descarte a água)

2 ameixas secas hidratadas (mergulhe as ameixas em água por 15 minutos e descarte a água)

## **Modo de Preparo**

Bata tudo no liquidificador por 3 minutos ou até formar um creme homogêneo. Coloque em um recipiente de vidro e deixe na geladeira por 1 hora.

Enrole no formato de brigadeiro. Caso prefira, polvilhe cacau em pó.



# **Docinho de Grão de Bico**

## **Ingredientes**

2 xícaras (chá) de grão de bico cozido

2 colheres (sopa) de melado

2 colheres (sopa) de açúcar de coco

1 colher (sopa) de amêndoas ou macadâmia

Flocos de quinoa ou farelo de aveia para polvilhar

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo. Coloque em um recipiente de vidro e deixe na geladeira por 1 hora. Enrole em formato de brigadeiro e polvilhe flocos de quinoa ou farelo de aveia.

# **Mousse de Chocolate**

## **Ingredientes**

1 abacate médio maduro ou 3 avocados

6 colheres (sopa) de cacau em pó sem açúcar

4 colheres (sopa) de açúcar demerara

2 colheres (sopa) de leite de coco ou amêndoas caseiro

1 pitada de canela em pó

Macadâmias picadas para decorar

## **Modo de Preparo**

Coloque todos os ingredientes no processador ou liquidificador e bata até adquirir consistência de mousse. Distribua em potinhos e leve para gelar por aproximadamente 3 horas. Distribua as macadâmias picadinhas quando for servir.

# **Brigadeiro de Mandioca**

## **Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) cheias de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de melado de cana ou 2 tâmaras hidratadas (mergulhe as tâmaras em água por 15 minutos e descarte a água)
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco ou 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 4 colheres (sopa) de leite de amêndoas ou leite de coco caseiro
- Cacau em pó para polvilhar

## **Modo de Preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixe na geladeira por 1 hora, enrole no formato de brigadeiro e passe no cacau em pó.

\*Caso queira um sabor a mais, derreta 40 g de chocolate 70% cacau e adicione após bater no liquidificador. Misture com a colher e leve para geladeira por 1 hora. Enrole e polvilhe cacau.

## **Chocoleia**

### **Ingredientes**

20g de chocolate 70% cacau

1 colher (sopa) de geleia de frutas sem açúcar e sem adoçante (St. Dalfour)

### **Modo de Preparo**

Misture o chocolate com a geleia e derreta rapidamente (cerca de 30 segundos) no microondas ou em banho-maria. Pode ser consumido puro ou utilizado como recheio de waffle, tapioca, panqueca e bolinhos.

**Opte por alimentos de verdade!**