

100

RECEITAS DE

SUCOS E CHÁS

FUNCIONAIS

50 sucos naturais + 50 chás aromáticos

Bebidas para hidratar,
variar a alimentação
e saborear diferentes
momentos do dia.



RECEITAS
PASSO A PASSO
MEDIDAS PRECISAS
ALERTAS DE
SEGURANÇA

EDIÇÃO DIGITAL • 2026

Sumário



01		10 Sucos Detox e Verdes Mais leveza para o dia a dia.	6
02		10 Sucos Energéticos e Pré-Treino Energia natural para o seu ritmo.	17
03		10 Sucos Antioxidantes e de Beleza Sabores e cores vibrantes.	28
04		10 Sucos Digestivos e Leves Equilíbrio para acompanhar refeições.	43
05		10 Sucos Refrescantes e Hidratantes Frescor em todos os momentos.	55
06		10 Chás para Relaxamento e Noite Uma pausa aconchegante.	66
07		10 Chás com Especiarias e Estimulantes Aroma, sabor e vitalidade.	77
08		10 Chás para Dias Frios e Bem-Estar Conforto em cada xícara.	88
09		10 Chás Leves e Refrescantes Combinações suaves e aromáticas.	99
10		10 Chás para Acompanhar Refeições Harmonia e sabor à mesa.	110

Boas-vindas

Uma bebida preparada em casa pode transformar uma pausa comum em um momento de cuidado: frutas coloridas, ervas aromáticas e ingredientes acessíveis convidam a descobrir novos sabores.

Este livro apresenta 100 preparações culinárias completas: 50 sucos e 50 chás. Todos trazem finalidade gastronômica, ficha técnica, ingredientes medidos, preparo cronológico e orientação de segurança.

O termo “funcional” descreve aqui o uso de alimentos que fornecem água, nutrientes ou compostos vegetais; não representa promessa de tratamento ou prevenção de doenças.

Expressões populares como “detox”, “anti-idade”, “termogênico”, “diurético” e “emagrecedor” são tratadas apenas como referências de categorias comerciais. Bebidas não eliminam toxinas de modo comprovado, não rejuvenescem, não substituem medicamentos e não causam emagrecimento garantido.

Este conteúdo é informativo, voltado à alimentação de adultos saudáveis. Gravidez, amamentação, doenças crônicas, alergias, interações medicamentosas e necessidades nutricionais especiais exigem orientação individual de profissionais habilitados.



Receitas para apreciar sabores e ingredientes, sem promessas terapêuticas.



Guia de Medidas

Padronização usada em todo o e-book. Quantidades em gramas representam o peso aproximado da parte comestível.

◦ 1 xícara (chá) **240 ml**

◦ $\frac{3}{4}$ xícara (chá) **180 ml**

◦ $\frac{1}{2}$ xícara (chá) **120 ml**

◦ $\frac{1}{3}$ xícara (chá) **80 ml**

◦ $\frac{1}{4}$ xícara (chá) **60 ml**

◦ 1 colher (sopa) **15 ml**

◦ 1 colher (chá) **5 ml**

◦ $\frac{1}{2}$ colher (chá) **2,5 ml**

◦ 1 litro **1.000 ml**



Como preparar Sucos e Chás

SUCOS / NO LIQUIDIFICADOR

Higienize frutas e vegetais; coloque os líquidos primeiro e depois os sólidos. Bata de 30 a 90 segundos até a textura desejada. Prefira não coar, para preservar mais fibras.



CHÁS / INFUSÃO E DECOCÇÃO

Use folhas, flores e especiarias de uso alimentício. Infusão: aqueça a água, desligue o fogo, adicione o ingrediente, tampe e coe. Decocção: mantenha partes resistentes em fervura suave pelo tempo indicado.



HIGIENE E CONSERVAÇÃO

Lave e sanitize quando apropriado. Refrigere bebidas perecíveis a 4 °C ou menos; não deixe fora da geladeira por mais de 2 horas, ou 1 hora acima de 32 °C. Sucos crus não são pasteurizados.





10

Sucos Detox e Verdes

Frutas, folhas e hortaliças com cores vibrantes. "Detox" é nome culinário: o corpo dispõe de sistemas próprios de metabolização e excreção.



Ingredientes naturais e preparos para diferentes momentos do dia.

CAPÍTULO 1

Detox Verde Radiante

Couve, maçã e limão oferecem uma bebida fresca para acompanhar o café da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve (25 g)
- 1 maçã verde pequena (120 g)
- 200 ml de água filtrada gelada
- 15 ml de suco de limão
- 3 folhas de hortelã
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize a couve, a maçã e a hortelã; retire o talo grosso da couve e o miolo com sementes da maçã. Corte a fruta em cubos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A couve contém vitamina K: quem usa varfarina deve manter a ingestão consistente e conversar com a equipe de saúde antes de mudanças importantes.

CAPÍTULO 1

Verde Tropical de Abacaxi e Hortelã

Abacaxi e hortelã dão sabor tropical a uma bebida para o meio da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 450 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 180 g de abacaxi sem casca
- 1 folha de couve (25 g)
- 200 ml de água de coco pasteurizada
- 6 folhas de hortelã
- 15 ml de suco de limão
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize as folhas; corte o abacaxi em cubos e elimine a nervura grossa da couve.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Abacaxi e limão podem incomodar quem apresenta refluxo; pessoas com restrição de potássio devem avaliar o uso de água de coco.

CAPÍTULO 1

Pepino Fresco com Maçã

Pepino rico em água e maçã formam um suco leve para tardes quentes.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 1/2 pepino japonês (100 g)
- 1 maçã pequena (120 g)
- 200 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 4 folhas de hortelã
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize o pepino, a maçã e a hortelã; mantenha a casca comestível, elimine o miolo da maçã e pique tudo.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Retire o limão se a acidez causar desconforto; o suco não é uma terapia para retenção de líquidos.

CAPÍTULO 1

Rubi de Beterraba e Laranja

Uma combinação colorida de beterraba e frutas cítricas para o lanche da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 70 g de beterraba crua
- 1 cenoura pequena (70 g)
- 160 ml de suco de laranja espremido
- 150 ml de água filtrada
- 8 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize e descasque a beterraba e a cenoura, corte em cubos pequenos e esprema as laranjas retirando as sementes.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A beterraba contém oxalatos; quem tem certos tipos de cálculos renais deve seguir orientação individual.

CAPÍTULO 1

Verde Suave de Pera e Espinafre

Uma mistura delicada de pera e folhas jovens para o café da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 pera média (150 g)
- 20 g de folhas jovens de espinafre
- 200 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 2 g de gengibre fresco
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Lave a pera e higienize o espinafre; remova as sementes da pera e pique o gengibre descascado.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Espinafre tem oxalatos e vitamina K: observe recomendações médicas se houver cálculos renais recorrentes ou uso de varfarina.

CAPÍTULO 1

Cenoura Dourada com Gengibre

Cenoura, maçã e gengibre criam um lanche de sabor levemente picante.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 1 cenoura média (100 g)
- 1 maçã pequena (120 g)
- 200 ml de água filtrada
- 2 g de gengibre
- 15 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Lave e descasque a cenoura; retire as sementes da maçã e corte ambos em pedaços finos. Descasque o gengibre.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Gengibre pode piorar refluxo em algumas pessoas; não use grandes concentrações como substituto de tratamento.

CAPÍTULO 1

Mamão Solar com Chia

Mamão e cenoura formam uma bebida cremosa com sementes hidratadas para o desjejum.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 150 g de mamão sem casca e sem sementes
- 1 cenoura pequena (70 g)
- 200 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 1 colher (chá) de chia (5 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize o mamão e a cenoura; retire as sementes do mamão e corte a cenoura descascada em rodela finas.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Misture a chia ao suco já batido e deixe descansar por 5 minutos, até que se hidrate.
- 7 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Hidrate a chia antes de beber; pessoas com dificuldade de engolir devem evitar sementes insuficientemente hidratadas.

CAPÍTULO 1

Melão Verde Refrescante

Melão e hortelã fornecem frescor, ótima escolha em tardes de calor.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 450 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 250 g de melão sem casca
- 1 folha pequena de couve (20 g)
- 150 ml de água filtrada
- 5 folhas de hortelã
- 15 ml de suco de limão
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize as folhas e a casca do melão antes de cortar; retire sementes e casca do melão e o talo duro da couve.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A bebida contém açúcares naturais do melão: quem monitora glicemia precisa considerar o tamanho da porção.

CAPÍTULO 1

Abacaxi Aromático com Salsinha

A salsinha em quantidade culinária traz aroma a um suco tropical para o almoço.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 180 g de abacaxi
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (sopa) de folhas de salsinha (4 g)
- 3 folhas de hortelã
- 15 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize a salsinha e a hortelã, descasque o abacaxi e corte-o em cubos pequenos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Utilize salsinha somente na quantidade culinária indicada; evite extratos concentrados, sobretudo durante a gestação.

CAPÍTULO 1

Arco-Íris de Maçã e Beterraba

Maçã, cenoura e beterraba reúnem cores e sabores no lanche matinal.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 450 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 maçã média (150 g)
- 1 cenoura média (100 g)
- 70 g de beterraba
- 200 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 2 g de gengibre
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize os vegetais; descarte as sementes da maçã, descasque cenoura, beterraba e gengibre e corte em cubos pequenos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não existem evidências de que o suco elimine toxinas. Considere carboidratos e oxalatos quando houver indicação de restrição.



10

Sucos Energéticos e Pré-Treino

Ideias de lanches líquidos para complementar a alimentação ao redor do exercício, sem prometer desempenho.



Ingredientes naturais e preparos para diferentes momentos do dia.

CAPÍTULO 2

Energia Tropical de Banana e Aveia

Carboidratos da banana e da aveia para um lanche 60 a 90 minutos antes do exercício.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 1 banana-prata (90 g)
- 2 colheres (sopa) de aveia (20 g)
- 200 ml de leite pasteurizado ou bebida vegetal
- 1/2 colher (chá) de canela
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Descasque e fatie a banana; confira se a aveia e a bebida escolhida são adequadas às suas restrições alimentares.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Aveia fornece fibras e pode causar desconforto antes de treinos intensos; pessoas celíacas precisam de aveia certificada sem glúten.

CAPÍTULO 2

Beterraba Esportiva com Laranja

Um lanche líquido com carboidratos e nitratos naturais da beterraba, algumas horas antes do exercício.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 beterraba pequena (100 g)
- 160 ml de suco de laranja
- 100 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e descasque a beterraba e corte-a em cubinhos; esprema laranjas lavadas e retire sementes.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A receita não fornece dose de nitratos padronizada para melhorar desempenho. Observe orientações individuais sobre pressão e oxalatos.

CAPÍTULO 2

Manga Ativa com Aveia

Manga e aveia oferecem carboidratos para complementar o lanche anterior à atividade física.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 120 g de manga madura
- 1 colher (sopa) de aveia fina (10 g)
- 200 ml de leite pasteurizado ou bebida vegetal
- 1 pitada de canela
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave, descasque e retire o caroço da manga; corte a polpa em cubos pequenos.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Se houver desconforto digestivo, retire a aveia ou consuma mais cedo; considere os carboidratos se tiver diabetes.

CAPÍTULO 2

Cítrico de Banana e Laranja

Frutas doces e cítricas para um lanche fácil em dias de caminhada.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	6 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 1 banana pequena (80 g)
- 160 ml de suco de laranja
- 100 ml de água filtrada
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize as laranjas antes de espremer-las; descasque e fatie a banana.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Pessoas com refluxo podem reduzir a laranja; não há necessidade de acrescentar açúcar.

CAPÍTULO 2

Cacau Cremoso com Banana

Combina banana, leite e cacau em uma bebida para lanches antes ou depois do treino.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 banana média (100 g)
- 1 colher (sopa) de cacau 100% (8 g)
- 200 ml de leite pasteurizado ou bebida vegetal
- 1 colher (sopa) de aveia (10 g)
- 1 pitada de canela
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Descasque a banana e quebre em pedaços; peneire o cacau se houver grumos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Cacau contém cafeína e teobromina em pequenas quantidades; pessoas sensíveis a estimulantes podem preferir consumir mais cedo.

CAPÍTULO 2

Melancia Ativa com Limão

Uma bebida com bastante água para acompanhar exercícios leves em dias quentes.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	6 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 450 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 300 g de melancia sem casca e sem sementes
- 100 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 4 folhas de hortelã
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a casca da melancia antes do corte; separe a polpa sem sementes e higienize as folhas de hortelã.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não substitua reposição planejada de sódio e eletrólitos em exercícios longos ou com sudorese intensa.

CAPÍTULO 2

Pré-Treino de Abacaxi e Coco

Banana, abacaxi e água de coco compõem um lanche tropical de carboidratos.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 120 g de abacaxi
- 1 banana pequena (80 g)
- 200 ml de água de coco pasteurizada
- 1 colher (sopa) de aveia (10 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e descasque o abacaxi, corte a polpa e a banana descascada em cubos.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Para evitar desconforto antes do exercício, consuma com antecedência. Água de coco e banana exigem cautela em dietas com restrição de potássio.

CAPÍTULO 2

Energia Rosa de Morango

Morango, banana e iogurte formam um lanche cremoso para antes ou depois do exercício.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 6 morangos (100 g)
- 1 banana pequena (80 g)
- 170 g de iogurte natural pasteurizado
- 50 ml de água filtrada
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize os morangos e retire os cabinhos; descasque e corte a banana em rodela.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Para alergia às proteínas do leite, escolha alternativa vegetal apropriada; intolerância à lactose pode exigir produto sem lactose.

CAPÍTULO 2

Maçã, Tâmara e Canela

Uma bebida de sabor doce com frutas frescas e secas, indicada para um lanche antes do treino.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 1 maçã média (150 g)
- 2 tâmaras sem caroço (20 g)
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (sopa) de aveia (10 g)
- 1 pitada de canela
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1 Lave a maçã, retire sementes e corte em cubos. Confirme que as tâmaras estão sem caroço; hidrate-as por 5 minutos se estiverem rígidas.

2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Tâmaras concentram açúcar natural. Considere a porção total se controla glicemia ou consumo de carboidratos.

CAPÍTULO 2

Manga Cítrica Pré-Caminhada

Manga e laranja fornecem energia alimentar em uma bebida refrescante antes de uma caminhada.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 150 g de manga madura
- 160 ml de suco de laranja
- 100 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize as frutas; retire casca e caroço da manga, esprema a laranja e remova as sementes.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A bebida tem pouca proteína; no pós-treino, planeje uma refeição mais completa conforme suas necessidades.



10

Sucos Antioxidantes e de Beleza

Bebidas com vitamina C, carotenoides e pigmentos vegetais, sem promessas de rejuvenescimento.



Ingredientes naturais e preparos para diferentes momentos do dia.

CAPÍTULO 3

Beleza Rubi de Morango e Laranja

Morango e laranja fornecem vitamina C, importante para a formação normal de colágeno.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 8 morangos (120 g)
- 160 ml de suco de laranja
- 100 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de chia (5 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Lave as laranjas e higienize os morangos; retire os cabinhos e as sementes do suco.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Depois de bater as frutas, incorpore a chia e aguarde 5 minutos para hidratar antes de servir.

CONTINUAÇÃO DA RECEITA

Preparo e orientações na página seguinte.



RECEITA 21 / CONTINUAÇÃO

Beleza Rubi de Morango e Laranja

Modo de preparo

7

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO · ORIENTAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

Vitamina C não equivale a tratamento estético. Hidrate a chia por 5 minutos e ajuste a acidez caso tenha refluxo.

CAPÍTULO 3

Luminosidade de Mamão e Laranja

Uma bebida com carotenoides e vitamina C para variar o café da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 180 g de mamão papaia
- 160 ml de suco de laranja
- 100 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize as frutas; retire a casca e sementes do mamão e esprema as laranjas.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Carotenoides alimentares não substituem protetor solar e cuidados dermatológicos.

CAPÍTULO 3

Roxo de Uva e Frutas Vermelhas

Uvas e frutas vermelhas oferecem pigmentos vegetais para um lanche colorido.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 150 g de uvas roxas sem sementes
- 75 g de morangos
- 35 g de mirtilos
- 200 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize uvas, morangos e mirtilos; retire os cabinhos e corte os morangos ao meio.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Antocianinas são compostos alimentares, não uma garantia de prevenção do envelhecimento; troque mirtilos por morangos se desejar economizar.

CAPÍTULO 3

Dourado Natural de Manga e Cenoura

Uma mistura de carotenoides da cenoura e da manga, com o frescor da laranja.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 120 g de manga madura
- 1 cenoura pequena (70 g)
- 100 ml de suco de laranja
- 150 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Descasque a manga e a cenoura higienizadas; retire o caroço, corte os vegetais e esprema a laranja.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Carotenoides contribuem para a alimentação, mas a bebida não substitui proteção solar.

CAPÍTULO 3

Vitamina C de Goiaba e Morango

Goiaba e morango fornecem vitamina C em um lanche de cor intensa.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 goiaba vermelha madura (130 g)
- 6 morangos (100 g)
- 250 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize a goiaba e os morangos, retire folhas e partes danificadas, e corte a goiaba em cubos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Se sementes da goiaba incomodarem, passe por peneira grossa sem retirar toda a polpa.

CONTINUAÇÃO DA RECEITA

Preparo e orientações na página seguinte.



RECEITA 25 / CONTINUAÇÃO

Vitamina C de Goiaba e Morango

Modo de preparo

7

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO · ORIENTAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

Use peneira grossa apenas se quiser reduzir as sementes da goiaba; coar demais retira fibras.

CAPÍTULO 3

Acerola Viva com Abacaxi

Acerola e abacaxi criam uma bebida ácida e aromática para o meio da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 120 g de acerola fresca
- 100 g de abacaxi
- 180 ml de água filtrada
- 4 folhas de hortelã
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize as acerolas e a hortelã; lave, descasque e corte o abacaxi.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Após bater, use peneira grossa para separar os caroços da acerola, sem forçar sua passagem.

CONTINUAÇÃO DA RECEITA

Preparo e orientações na página seguinte.



RECEITA 26 / CONTINUAÇÃO

Acerola Viva com Abacaxi

Modo de preparo

7

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO · ORIENTAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

Acerola é naturalmente rica em vitamina C; grandes quantidades de bebidas ácidas podem incomodar pessoas com refluxo.

CAPÍTULO 3

Amora Cremosa com Iogurte

Amoras e iogurte formam uma bebida roxa e cremosa para o lanche.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 120 g de amoras
- 170 g de iogurte natural pasteurizado
- 100 ml de água filtrada
- 1/2 banana (45 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize delicadamente as amoras e descasque a banana, cortando-a em rodela.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Se houver alergia à proteína do leite, utilize alternativa vegetal segura. A bebida não trata pele ou cabelos.

CAPÍTULO 3

Cítrico de Kiwi e Morango

Kiwi e morango trazem sabor ácido e vitamina C ao café da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 2 kiwis maduros (140 g de polpa)
- 6 morangos (100 g)
- 150 ml de água filtrada
- 1/2 maçã (60 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Descasque os kiwis; higienize os morangos e a maçã, retirando sementes e cabinhos.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Kiwi é um alérgeno para algumas pessoas e pode causar coceira oral; interrompa o consumo em caso de reação.

CAPÍTULO 3

Cenoura Solar com Maracujá

Uma bebida amarela com o sabor intenso do maracujá e a doçura da cenoura.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 cenoura pequena (70 g)
- polpa de 1 maracujá (60 g)
- 200 ml de água filtrada
- 1/2 manga pequena (80 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize os vegetais; descasque cenoura e manga, separe a polpa do maracujá sem raspar a parte branca.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Pulse brevemente com o maracujá para evitar triturar sementes em excesso; se preferir, coe só as sementes.

CONTINUAÇÃO DA RECEITA

Preparo e orientações na página seguinte.



RECEITA 29 / CONTINUAÇÃO

Cenoura Solar com Maracujá

Modo de preparo

7

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO · ORIENTAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

A acidez do maracujá pode desencadear sintomas em pessoas sensíveis; não há efeito comprovado contra envelhecimento.

CAPÍTULO 3

Romã e Uva em Festa

Romã e uva criam uma bebida de sabor frutado para ocasiões especiais.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 100 g de sementes de romã
- 120 g de uvas roxas sem sementes
- 150 ml de água filtrada
- 15 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a romã e as uvas; abra a romã e separe os arilos, descartando as películas brancas.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Passe por peneira grossa para retirar fragmentos duros de sementes da romã, sem espremer excessivamente.
- 7 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

O suco não possui dose terapêutica; se usa medicamentos, evite substituir cuidados prescritos por extratos concentrados de romã.



10

Sucos Digestivos e Leves

Sabores suaves e opções para a rotina alimentar; sintomas digestivos persistentes exigem avaliação clínica.



Ingredientes naturais e preparos para diferentes momentos do dia.



CAPÍTULO 4

Abacaxi com Hortelã Suave

Uma bebida fresca para acompanhar refeições, caso frutas ácidas sejam bem toleradas.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 160 g de abacaxi
- 200 ml de água filtrada
- 5 folhas de hortelã
- 1/2 pepino japonês (80 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize o pepino e a hortelã; corte o abacaxi sem casca e o pepino com casca em cubos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não trata indigestão. Pessoas com refluxo podem testar sem hortelã, que também pode piorar sintomas em algumas pessoas.

CAPÍTULO 4

Mamão Cremoso com Aveia

Mamão e aveia dão textura macia à bebida, boa opção para o café da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 160 g de mamão papaia
- 1 colher (sopa) de aveia (10 g)
- 180 ml de água filtrada
- 1/2 banana (45 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Retire casca e sementes do mamão; descasque a banana e corte as frutas em pedaços.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A inclusão de fibras pode ajudar a alimentação, mas aumentar fibras rapidamente pode causar gases; faça ajustes graduais.

CAPÍTULO 4

Pera Delicada com Camomila Fria

Infusão resfriada de camomila com pera para um lanche suave após o almoço.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	18 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 pera madura (150 g)
- 180 ml de infusão fraca de camomila já fria
- 1/2 maçã (60 g)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Prepare a infusão com 1 sachê de camomila em 200 ml de água quente por 5 minutos; retire o sachê, resfrie rapidamente e refrigere. Lave e retire sementes das frutas.

1

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

2

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

3

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

4

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

5

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

6

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Evite camomila se tiver alergia a plantas da família das margaridas; na gestação, peça orientação antes de usar ervas regularmente.

CAPÍTULO 4

Melão e Erva-Doce Refrescante

Melão combina com infusão leve de erva-doce para uma pausa aromática.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	18 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 220 g de melão
- 180 ml de infusão culinária de erva-doce fria
- 4 folhas de hortelã
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Faça uma infusão com 1/2 colher (chá) de sementes de erva-doce em 200 ml de água quente por 5 minutos, coe e resfrie; corte o melão higienizado.

1

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

2

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

3

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

4

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

5

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

6

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não é tratamento para gases. Evite erva-doce em caso de alergia a plantas da família Apiaceae e consulte profissional na gestação.

CAPÍTULO 4

Maçã Fresca com Gengibre Leve

Uma bebida frutada com traço de gengibre para acompanhar o lanche da tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 maçã vermelha (150 g)
- 1 pera pequena (100 g)
- 1 g de gengibre fresco
- 200 ml de água filtrada
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Higienize as frutas e retire sementes; descasque o gengibre e corte tudo em pedaços pequenos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Gengibre pode causar azia em pessoas sensíveis; reduza ou omita caso isso ocorra.

CAPÍTULO 4

Pêssego e iogurte Aveludado

Pêssego e iogurte criam uma bebida cremosa para acompanhar o desjejum.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 2 pêssegos maduros (180 g de polpa)
- 170 g de iogurte natural pasteurizado
- 80 ml de água filtrada
- 1 pitada de canela
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Lave os pêssegos, retire caroços e corte em pedaços; mantenha a casca se estiver íntegra.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Lactose e proteínas lácteas podem exigir substituição. Não use a bebida para tratar sintomas digestivos persistentes.

CAPÍTULO 4

Caju Leve com Água de Coco

Caju e água de coco compõem uma bebida cítrica e refrescante para o almoço.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 2 caju maduros (160 g de polpa)
- 180 ml de água de coco pasteurizada
- 1/2 limão (15 ml de suco)
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize os caju e retire as castanhas; corte a polpa em cubos e esprema o limão.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Caju pode gerar sensação de adstringência e acidez; água de coco exige atenção em dietas com restrição de potássio.

CAPÍTULO 4

Banana com Mamão e Canela

Textura cremosa e sabor adocicado para o café da manhã sem açúcar adicionado.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 1 banana pequena (80 g)
- 120 g de mamão
- 200 ml de leite pasteurizado ou bebida vegetal
- 1 pitada de canela
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Descasque a banana e o mamão, retire as sementes do mamão e corte tudo em pedaços pequenos.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não é tratamento para prisão de ventre. Observe a tolerância à lactose e o total de carboidratos.

CAPÍTULO 4

Goiaba com Hortelã e Limão

Uma bebida aromática para o meio da tarde, com goiaba e folhas frescas.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 goiaba madura (130 g)
- 200 ml de água filtrada
- 4 folhas de hortelã
- 10 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1

Lave a goiaba, higienize a hortelã e corte a fruta, descartando áreas danificadas.

2

Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.

3

Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.

4

Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.

5

Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.

6

Se desejar textura mais lisa, passe por peneira grossa apenas para separar sementes maiores.

CONTINUAÇÃO DA RECEITA

Preparo e orientações na página seguinte.



RECEITA 39 / CONTINUAÇÃO

Goiaba com Hortelã e Limão

Modo de preparo

7

Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO · ORIENTAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

A goiaba tem sementes e fibras; adapte a textura à sua tolerância e evite hortelã se ela agravar refluxo.

CAPÍTULO 4

Pera e Pepino de Sabor Suave

Uma bebida de gosto delicado para quem prefere menos acidez.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 1 pera madura (150 g)
- 100 g de pepino japonês
- 200 ml de água filtrada
- 3 folhas de manjerição
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a pera e o pepino, retire as sementes da pera e higienize as folhas de manjerição.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Para evitar desconforto, use porções menores se tiver sensibilidade a frutas com muitos carboidratos fermentáveis.



10

Sucos Refrescantes e Hidratantes

Combinações com água, frutas e ervas para variar a hidratação durante o dia.



Ingredientes naturais e preparos
para diferentes momentos do dia.

CAPÍTULO 5

Melancia com Manjeriç o

Melancia gelada e manjeri o para um refresco sem adi  o de a   ar.

FICHA T CNICA

TEMPO	6 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 450 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 300 g de melancia sem sementes
- 120 ml de  gua filtrada
- 4 folhas de manjeri o
- 10 ml de suco de lim o
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a casca da melancia; retire a polpa e higienize as folhas de manjeri o.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a  gua, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes l quidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes s lidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou at  n o restarem peda os grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de  gua pot vel e bata por mais 10 segundos. N o adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de prefer ncia sem coar, para aproveitar a polpa.

ATEN  O / CONTRAINDICA  ES

 timo como op  o de bebida, mas  gua continua sendo essencial para hidrata  o di ria.

CAPÍTULO 5

Abacaxi Gelado com Pepino

Um refresco aromático com pepino e abacaxi para dias quentes.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 160 g de abacaxi
- 120 g de pepino
- 200 ml de água filtrada
- 4 folhas de hortelã
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e corte o pepino; descasque e corte o abacaxi, higienizando a hortelã.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A combinação é hidratante como alimento líquido, não diurético terapêutico; observe a acidez se tem refluxo.

Limonada Rosa de Morango

Limonada com morangos frescos, ideal para o meio da tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 7 morangos (110 g)
- 30 ml de suco de limão
- 250 ml de água filtrada
- 4 folhas de hortelã
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize morangos e hortelã; retire cabinhos e esprema o limão.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Bebidas ácidas podem causar desconforto dental e gástrico; evite permanecer sorvendo pequenas quantidades durante horas.

CAPÍTULO 5

Água de Coco com Manga e Limão

Manga cremosa e água de coco pasteurizada para um refresco tropical.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 120 g de manga
- 200 ml de água de coco pasteurizada
- 10 ml de suco de limão
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize a manga, descasque e separe a polpa do caroço.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Água de coco contém potássio; pessoas com doença renal devem seguir sua orientação nutricional.

CAPÍTULO 5

Melão de Verão com Hortelã

Uma mistura naturalmente suave, ótima para dias de calor.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	6 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 430 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 280 g de melão
- 150 ml de água filtrada
- 6 folhas de hortelã
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a casca do melão antes de abrir; retire sementes e casca e higienize a hortelã.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Evite deixar frutas cortadas fora da geladeira; resfrie e sirva logo após o preparo.

CAPÍTULO 5

Laranja Leve com Cenoura

Laranja e cenoura oferecem cor e sabor em um refresco matinal.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 120 ml de suco de laranja
- 1 cenoura pequena (70 g)
- 200 ml de água filtrada
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave laranjas e cenoura, esprema as laranjas e corte a cenoura descascada em rodela fina.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Quem tem diabetes deve considerar os carboidratos da porção, mesmo sem açúcar adicionado.

CAPÍTULO 5

Cítrico de Tangerina e Hortelã

Tangerina aromática para uma pausa refrescante após o almoço.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 3 tangerinas médias (180 ml de suco)
- 150 ml de água filtrada
- 5 folhas de hortelã
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize as tangerinas antes de descascar; esprema e descarte sementes, higienize a hortelã.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Em caso de refluxo, diminua o cítrico ou prefira suco de melão; não substitua água pura.

CAPÍTULO 5

Maçã Gelada com Água de Coco

Suco de maçã com água de coco e canela, suave e refrescante.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 maçã média (150 g)
- 200 ml de água de coco pasteurizada
- 1 pitada de canela
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a maçã, descarte miolo e sementes, e corte em cubos pequenos.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A água de coco pode não ser adequada para quem restringe potássio; considere a orientação clínica.

CAPÍTULO 5

Pera, Limão e Capim-Cidreira Frio

Pera macia em infusão fria de capim-cidreira culinário.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	18 minutos	RENDIMENTO	1 copo grande (aprox. 350 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 1 pera madura (150 g)
- 180 ml de infusão fria de capim-cidreira
- 10 ml de suco de limão
- 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Prepare infusão com 1 colher (chá) de capim-cidreira alimentício em 200 ml de água quente por 5 minutos; coe e resfrie sob refrigeração. Corte a pera sem sementes.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Ervas exigem identificação correta. Na gestação, avalie uso habitual de infusões com profissional de saúde.

CAPÍTULO 5

Melancia, Morango e Limão

Uma bebida rosada com frutas ricas em água, para um lanche de verão.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	7 minutos	RENDIMENTO	2 copos pequenos (aprox. 460 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 240 g de melancia
- 100 g de morangos
- 150 ml de água filtrada
- 10 ml de suco de limão
- 3 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a casca da melancia e higienize morangos; remova sementes, casca e cabinhos.
- 2 Separe os ingredientes nas medidas indicadas; mantenha a água, o leite ou a bebida vegetal refrigerados quando a receita pedir.
- 3 Despeje primeiro os ingredientes líquidos no copo limpo do liquidificador e acrescente os demais ingredientes sólidos preparados.
- 4 Bata inicialmente em velocidade baixa e aumente gradualmente, processando por 40 a 90 segundos ou até não restarem pedaços grandes.
- 5 Prove a bebida; se estiver muito espessa, acrescente 30 a 50 ml de água potável e bata por mais 10 segundos. Não adoce automaticamente.
- 6 Sirva imediatamente, de preferência sem coar, para aproveitar a polpa.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Prefira consumir imediatamente. Pessoas com sensibilidade aos cítricos podem omitir o limão.



10

Chás para Relaxamento e Noite

Infusões sem promessas de
tratamento para ansiedade ou insônia.



Ingredientes naturais e preparos
para diferentes momentos do dia.



CAPÍTULO 6

Camomila do Entardecer

Uma infusão floral sem cafeína para criar um ritual de pausa à noite.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água potável
- 2 sachês de camomila alimentícia (aprox. 2 g)

MODO DE PREPARO

1

Verifique a identificação e a validade dos sachês; use xícaras limpas.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Pode causar alergia em pessoas sensíveis a plantas da família Asteraceae; cautela com sedativos e na gestação.

CAPÍTULO 6

Melissa Serena com Casca de Maçã

Um chá de aroma delicado, agradável no fim da tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (sopa) de folhas secas de melissa culinária (2 g)
- cascas bem lavadas de 1/2 maçã

MODO DE PREPARO

1

Higienize a maçã e retire somente cascas finas, descartando as sementes; confira a espécie botânica da melissa adquirida.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Infusões não tratam ansiedade ou insônia. Gestantes e pessoas que usam sedativos devem consultar profissional antes de usar a erva habitualmente.

CAPÍTULO 6

Capim-Cidreira Aconchego

Uma bebida cítrica e sem cafeína para o momento de desacelerar.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	11 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de capim-cidreira seco para uso alimentar (2 g)
- 1 tira fina de casca de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Lave o limão e retire uma tira de casca sem a parte branca; confira a procedência da erva.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não confunda espécies comercializadas como cidreira; use somente produto alimentício bem identificado. Na gravidez, busque orientação para consumo frequente.

CAPÍTULO 6

Rooibos Baunilhado da Noite

Um chá sem cafeína com aroma naturalmente doce para depois do jantar.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de rooibos seco (4 g)
- 1/4 de colher (chá) de extrato culinário de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Meça o rooibos e separe a baunilha; use produto destinado ao preparo de bebidas.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Rooibos não é tratamento para sono. Se possui doença hepática ou toma múltiplos medicamentos, evite uso concentrado e consulte seu médico.

CAPÍTULO 6

Maçã com Canela Reconfortante

Uma infusão de frutas e especiaria, sem cafeína, para noites frias.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	15 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1/2 maçã (70 g) em fatias finas
- 1 pedaço pequeno de canela em pau (2 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a maçã, descarte sementes e corte em lâminas; quebre a canela em um pedaço curto.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 7 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Use canela em quantidade culinária. Evite extratos concentrados, especialmente na gestação ou com doença hepática.

CAPÍTULO 6

Camomila com Pera Delicada

Flores de camomila e pera compõem uma infusão levemente frutada para a noite.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	11 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 sachê de camomila (1 g)
- 1/2 pera madura (75 g) em lâminas

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a pera, retire sementes e corte em lâminas finas; separe o sachê de camomila.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Pessoas com alergia a margaridas podem reagir à camomila. Não associe uso frequente de ervas com sedativos sem orientação.

CAPÍTULO 6

Erva-Doce Suave do Descanso

Aroma adocicado de sementes de erva-doce para uma pausa no fim do dia.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	11 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (chá) de sementes de erva-doce culinária (2 g)
- 1 tira pequena de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a laranja antes de retirar a casca; pressione levemente as sementes de erva-doce com uma colher.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Pode haver alergia cruzada em pessoas sensíveis a plantas Apiaceae; evite concentrados e consulte profissional na gravidez.

CAPÍTULO 6

Lavanda Culinária e Camomila

Infusão de aroma floral para um ritual de relaxamento antes de dormir.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 sachê de camomila (1 g)
- 1/4 de colher (chá) de lavanda culinária seca (0,3 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Confirme que a lavanda é própria para consumo culinário, nunca óleo essencial; separe a medida pequena.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 4 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Óleos essenciais de lavanda não são apropriados para ingestão. Evite se houver alergias e consulte profissional se grávida ou em uso de sedativos.

CAPÍTULO 6

Hortelã Fresca do Anoi-tecer

Uma infusão aromática sem cafeína para acompanhar a leitura noturna.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 10 folhas de hortelã (4 g)
- 1 tira pequena de casca de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize a hortelã e a casca do limão; amasse suavemente duas folhas para liberar o aroma.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Hortelã pode piorar refluxo gastroesofágico em algumas pessoas; o chá não substitui tratamento de insônia.

CAPÍTULO 6

Rooibos com Casca de Laranja

Aroma cítrico e tostado de rooibos, ideal após o jantar.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de rooibos seco (4 g)
- 2 tiras finas de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem a laranja e corte tiras de casca sem a parte branca; meça o rooibos.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 7 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Escolha rooibos alimentar de fornecedor confiável; evite consumo muito concentrado se houver recomendação médica específica.



10

Chás com Especiarias e Estimulantes

Bebidas que podem conter cafeína,
para consumo responsável; não há
aceleração metabólica garantida.



Ingredientes naturais e preparos
para diferentes momentos do dia.



CAPÍTULO 7

Chá Verde com Limão

Uma bebida naturalmente cafeinada para a manhã, com notas cítricas.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de chá verde em folhas (4 g)
- 2 rodela de limão higienizado

MODO DE PREPARO

- 1 Lave o limão e separe as folhas de chá verde em infusor.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 80 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 2 a 3 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Contém cafeína; pessoas com ansiedade, insônia, arritmias ou gestantes precisam considerar limites individuais. Evite extratos concentrados.

CAPÍTULO 7

Chá Preto com Casca de Laranja

Chá encorpado e aromático para começar o dia.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 sachês de chá preto (4 g)
- 2 tiras de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a laranja, retire a casca fina e separe os sachês.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 3 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Contém cafeína. Evite à noite e converse com profissional sobre consumo perto de suplementos de ferro se houver deficiência.

CAPÍTULO 7

Mate Cítrico Matinal

Erva-mate e limão formam uma bebida popular, com cafeína natural.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de erva-mate tostada para infusão (4 g)
- 1 colher (chá) de suco de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Separe erva-mate própria para chá e esprema o limão higienizado.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 85 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 4 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Mate contém cafeína; evite temperaturas escaldantes e excesso de consumo, especialmente com pressão descontrolada ou arritmias.

CAPÍTULO 7

Gengibre e Limão Aconchegantes

Uma bebida picante e cítrica para o início da manhã, sem cafeína.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	14 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 3 fatias finas de gengibre fresco (6 g)
- 2 rodela de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Lave o gengibre e o limão; descasque o gengibre e corte fatias finas.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 6 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Gengibre pode causar azia; quem utiliza anticoagulantes deve evitar uso concentrado sem orientação. Não é acelerador comprovado de metabolismo.

CAPÍTULO 7

Canela com Maçã Matinal

Canela e maçã liberam aroma acolhedor para dias frios.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	16 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1/2 maçã (70 g) em cubinhos
- 1 pedaço de canela em pau (2 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a maçã, retire sementes e pique em cubinhos; separe a canela.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 8 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Evite canela em doses elevadas e suplementos de canela sem supervisão, sobretudo em doença hepática e gestação.

CAPÍTULO 7

Chá Verde com Hortelã

Chá verde levemente vegetal e hortelã fresca para o meio da manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	8 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de chá verde (4 g)
- 6 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

- 1 Meça o chá verde e higienize a hortelã, amassando levemente duas folhas.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 80 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 2 a 3 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Por conter cafeína, pode prejudicar o sono. Hortelã também pode agravar refluxo em pessoas sensíveis.

CAPÍTULO 7

Chá Preto com Gengibre

Infusão encorpada com uma nota picante para começar o dia.

FICHA TÉCNICA**TEMPO** 10 minutos**RENDIMENTO** 2 xícaras (aprox. 400 ml)**PREPARO** Passo a passo**CUSTO** Baixo**INGREDIENTES**

- 400 ml de água
- 2 sachês de chá preto (4 g)
- 2 fatias finas de gengibre (4 g)

MODO DE PREPARO

1

Lave e fatie o gengibre; deixe os sachês prontos em um bule limpo.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 4 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Chá preto tem cafeína e gengibre pode causar irritação gástrica. Não use para compensar pouco sono.

CAPÍTULO 7

Mate com Hortelã e Laranja

A erva-mate encontra o frescor cítrico em uma infusão matinal.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de erva-mate tostada (4 g)
- 4 folhas de hortelã
- 1 tira de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize folhas e laranja; retire uma tira de casca fina sem parte branca.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 85 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 4 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Contém cafeína, com efeitos variáveis entre pessoas; não promete perda de peso.

CAPÍTULO 7

Chá Branco com Pera

Notas delicadas de chá branco e pera para uma pausa leve pela manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de chá branco (4 g)
- 1/2 pera (75 g) em lâminas

MODO DE PREPARO

1

Lave a pera, retire sementes e corte em lâminas; separe as folhas de chá branco.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 80 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 3 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Chá branco contém cafeína. Gestantes e pessoas com sensibilidade a estimulantes devem adequar o consumo.

CAPÍTULO 7

Rooibos Especiado de Canela

Uma alternativa sem cafeína com canela para quem prefere bebida aromática à tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de rooibos (4 g)
- 1 pedaço pequeno de canela em pau (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Meça o rooibos e separe um pedaço pequeno de canela limpa.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 7 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não há evidência de que acelere o metabolismo ou emagreça. Use canela em quantidade culinária.



10

Chás para Dias Frios e Bem-Estar

Aromas e especiarias culinárias; as receitas não previnem nem tratam infecções ou inflamação.



Ingredientes naturais e preparos para diferentes momentos do dia.



CAPÍTULO 8

Gengibre com Limão para Dias Frios

Uma bebida quente com aroma intenso para dias frios e pausas acolhedoras.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	14 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 3 fatias finas de gengibre (6 g)
- 2 rodela de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e corte gengibre e limão em fatias finas.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 6 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não previne infecções nem substitui vacinação ou assistência clínica; gengibre pode desencadear azia.

CAPÍTULO 8

Camomila com Laranja

Uma infusão floral e cítrica para o fim de tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 sachês de camomila (2 g)
- 2 tiras de casca de laranja

MODO DE PREPARO

1

Lave bem a laranja e retire somente a casca externa; separe os sachês.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Camomila pode causar reações alérgicas em pessoas sensíveis a Asteraceae.

CAPÍTULO 8

Canela, Maçã e Cravo

Especiarias culinárias dão um perfume marcante a esta bebida quente.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	17 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1/2 maçã (70 g)
- 1 pedaço pequeno de canela (2 g)
- 2 cravos-da-índia

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a maçã, retire sementes e fatie; conte dois cravos e um pequeno pedaço de canela.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 9 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Cravo e canela devem ser utilizados em doses culinárias; óleos essenciais concentrados não são substitutos seguros.

CAPÍTULO 8

Hibisco com Maçã

Um chá avermelhado e frutado para consumo ocasional à tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (chá) de cálices secos de hibisco alimentar (2 g)
- 1/2 maçã (70 g) em fatias

MODO DE PREPARO

1

Confira a procedência do hibisco alimentício; lave e corte a maçã, retirando sementes.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Evite na gestação e amamentação por falta de dados suficientes de segurança. Pessoas com pressão baixa ou em uso de anti-hipertensivos devem pedir orientação.

CAPÍTULO 8

Rooibos com Gengibre e Laranja

Rooibos sem cafeína com gengibre suave e notas de laranja.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de rooibos (4 g)
- 2 fatias finas de gengibre (4 g)
- 1 tira de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e descasque o gengibre; higienize a laranja e retire uma tira de casca.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 7 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

É bebida culinária, não um tratamento anti-inflamatório. Se tiver refluxo, reduza o gengibre.

CAPÍTULO 8

Hortelã e Limão Aromáticos

Infusão fresca para uma pausa em qualquer estação.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 tira de casca de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize folhas e limão; pressione levemente as folhas para soltar o aroma.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Hortelã pode piorar sintomas de refluxo; consulte médico diante de dor ou náusea persistentes.

CAPÍTULO 8

Erva-Doce com Casca de Laranja

Um chá suavemente adocicado e cítrico para o lanche.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	11 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (chá) de sementes de erva-doce (2 g)
- 2 tiras de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a laranja e retire cascas finas; pressione levemente as sementes.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não possui efeito clínico comprovado de melhora da imunidade. Atenção a alergias a erva-doce.

CAPÍTULO 8

Chá Verde com Gengibre Leve

Uma infusão vegetal, levemente picante, para a manhã.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de chá verde (4 g)
- 1 fatia fina de gengibre (2 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Separe o chá verde e corte uma fatia fina de gengibre limpo.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 80 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 3 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Contém cafeína e não previne resfriados; evite se estimulantes causam ansiedade ou palpitações.

CAPÍTULO 8

Capim-Cidreira com Maça

Capim-cidreira e fruta proporcionam um aroma suave para noites frias.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de capim-cidreira seco (2 g)
- 1/2 maçã (70 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Verifique identificação da erva; higienize a maçã e corte-a sem sementes.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 7 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não substitui medicamentos. Gestantes devem consultar profissional antes de consumir infusões de ervas habitualmente.

CAPÍTULO 8

Chá de Laranja, Canela e Pera

Fruta e especiaria criam uma bebida quente para dias de descanso.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	16 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1/2 pera (75 g)
- 1 tira de casca de laranja
- 1 pedaço pequeno de canela (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave pera e laranja, retire sementes e corte a pera; separe casca fina da laranja.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 8 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Evite quantidades concentradas de canela em gestação e doença hepática; desfrute como bebida culinária.



10

Chás Leves e Refrescantes

Infusões e bebidas leves; não são estratégias terapêuticas para diurese ou emagrecimento.



Ingredientes naturais e preparos para diferentes momentos do dia.



CAPÍTULO 9

Hibisco Gelado com Laranja

Uma bebida avermelhada e fresca para variar os líquidos ao longo do dia.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	15 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (chá) de hibisco seco alimentício (2 g)
- 2 tiras de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a laranja, retire tiras finas de casca e confira que o hibisco é próprio para bebidas.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe, resfrie rapidamente, leve à geladeira e sirva frio em até 24 horas.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não promove emagrecimento comprovado. Evite hibisco na gestação; quem usa anti-hipertensivos precisa de orientação.

CAPÍTULO 9

Chá de Pepino e Hortelã a Frio

Uma água aromatizada de sabor suave para dias quentes.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	35 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água potável fria
- 6 rodela finas de pepino higienizado (40 g)
- 6 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize o pepino e a hortelã; corte rodela finas e separe folhas intactas.
- 2 Coloque 400 ml de água potável fria em jarra limpa com tampa.
- 3 Adicione o pepino e as folhas higienizadas, pressione suavemente com colher limpa para liberar aroma.
- 4 Tampe e coloque imediatamente na geladeira por 30 minutos; não deixe macerando sobre a bancada.
- 5 Coe se desejar e sirva bem fresco; mantenha refrigerado e descarte o restante em até 24 horas.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

A bebida não tem efeito diurético medicinal; pessoas com refluxo podem omitir a hortelã.

CAPÍTULO 9

Rooibos Gelado com Limão

Uma bebida sem cafeína para servir gelada após o almoço.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	16 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de rooibos seco (4 g)
- 1 rodela de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize o limão e reserve a rodela; meça o rooibos.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe, resfrie rapidamente, acrescente o limão e sirva com gelo; conserve sob refrigeração.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

É uma alternativa saborosa à bebida adoçada, não um método de perda de peso.

CAPÍTULO 9

Capim-Cidreira Gelado com Maçã

Infusão cítrica com fatias de maçã para uma tarde quente.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	17 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de capim-cidreira seco (2 g)
- 1/2 maçã (70 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Verifique a espécie e procedência da erva; lave e corte a maçã sem sementes.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe, resfrie rapidamente, refrigere e sirva frio; mantenha as fatias de maçã apenas durante o serviço.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Na gestação, consulte um profissional antes de consumir ervas repetidamente. Não há perda de gordura atribuível a este chá.

CAPÍTULO 9

Chá Branco Cítrico

Uma bebida delicada e cafeinada para o começo da tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de chá branco (4 g)
- 1 tira de casca de limão

MODO DE PREPARO

1

Lave o limão e retire uma tira fina de casca; meça as folhas de chá branco.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 80 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 3 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Chá branco contém cafeína; não é emagrecedor e pode interferir no sono se ingerido tarde.

CAPÍTULO 9

Maçã Gelada com Canela

Um chá de frutas e especiaria sem cafeína para variar bebidas no dia.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	20 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 maçã pequena (130 g) em fatias
- 1 pedaço de canela em pau (2 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a maçã, descarte sementes e corte em fatias finas.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 8 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe, resfrie rapidamente em recipiente limpo e sirva frio ou morno.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não substitua água nem tratamentos de edemas; retenção de líquidos persistente precisa ser investigada.

CAPÍTULO 9

Hortelã Gelada com Tangerina

Uma infusão leve com aroma cítrico e sem açúcar.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	16 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 8 folhas de hortelã
- 2 tiras de casca de tangerina

MODO DE PREPARO

1

Higienize folhas e tangerina, retirando apenas a parte colorida da casca.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe, resfrie rapidamente e sirva fria, preservando a higiene do recipiente.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Hortelã pode piorar refluxo; nenhuma infusão deste capítulo é indicada para desidratação clínica.

CAPÍTULO 9

Hibisco com Morango Fresco

Um chá de cor rosada e frutas, para um lanche refrescante.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	17 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (chá) de hibisco alimentício seco (2 g)
- 4 morangos higienizados (65 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Confira a procedência do hibisco; higienize e corte os morangos ao meio.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe, resfrie rapidamente e acrescente morangos frescos; mantenha refrigerado até servir.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Evite hibisco na gravidez e amamentação por falta de dados suficientes de segurança; não use para eliminar líquidos em excesso.

CAPÍTULO 9

Erva-Doce com Pera Gelada

Chá de sementes culinárias e pera para um intervalo agradável.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	16 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (chá) de erva-doce (2 g)
- 1/2 pera (75 g) em lâminas

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a pera, retire sementes e corte em lâminas; esmague delicadamente as sementes.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe, resfrie rapidamente, adicione a pera e sirva fria.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não existe evidência de emagrecimento por este chá. Evite se tiver alergia a erva-doce.

CAPÍTULO 9

Rooibos Frutado com Pêssego

Infusão sem cafeína com pêssego para hidratação variada.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	17 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de rooibos (4 g)
- 1 pêssego pequeno (90 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave o pêssego, retire o caroço e corte em lâminas; meça o rooibos.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 7 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe, resfrie rapidamente, junte as lâminas de pêssego e sirva fria.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não há aceleração de metabolismo demonstrada para esta bebida. Use infusões alimentícias em vez de extratos concentrados.



10

Chás para Acompanhar Refeições

Chás para acompanhar refeições,
sem substituir avaliação de problemas
gastrointestinais.



Ingredientes naturais e preparos
para diferentes momentos do dia.



CAPÍTULO 10

Hortelã Após o Almoço

Uma infusão aromática para quem gosta de encerrar a refeição com uma bebida quente.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 tira fina de casca de limão

MODO DE PREPARO

1

Higienize a hortelã e o limão; amasse levemente as folhas antes de colocá-las no bule.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Hortelã pode agravar refluxo. Dor abdominal persistente deve ser avaliada, não tratada apenas com chá.

CAPÍTULO 10

Erva-Doce de Mesa

Sementes de erva-doce proporcionam aroma adocicado após as refeições.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	11 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (chá) de erva-doce alimentícia (2 g)
- 1 tira de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a laranja, retire a casca fina e pressione as sementes levemente.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não é tratamento de cólicas, gases ou distúrbios digestivos; pode causar alergia em pessoas suscetíveis.

CAPÍTULO 10

Gengibre Leve Depois da Refeição

Uma bebida picante com gengibre em dose culinária para acompanhar o almoço.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	13 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 fatias finas de gengibre (4 g)
- 1 tira de casca de laranja

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e fatie o gengibre e higienize a laranja antes de retirar a casca.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 5 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Pode causar azia, especialmente com refluxo; procure avaliação se houver náuseas ou vômitos persistentes.

CAPÍTULO 10

Camomila com Maça

Uma bebida floral e levemente frutada para a pausa após o jantar.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	11 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 sachês de camomila (2 g)
- 1/2 maçã (70 g) em lâminas

MODO DE PREPARO

1

Lave a maçã, retire sementes e corte em lâminas; separe sachês de camomila.

2

Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.

3

Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.

4

Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.

5

Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Camomila pode causar alergias e interagir com alguns medicamentos; evite a automedicação com ervas.

CAPÍTULO 10

Capim-Cidreira com Casca de Limão

Aroma cítrico suave para encerrar uma refeição de maneira agradável.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	11 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de capim-cidreira seco (2 g)
- 1 tira fina de casca de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Verifique que a erva é de uso alimentar, lave o limão e retire apenas a parte colorida da casca.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 6 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não trata gastrite nem indigestão; pessoas grávidas devem pedir orientação sobre uso habitual.

CAPÍTULO 10

Rooibos com Funcho Culinário

Um chá sem cafeína com um toque anisado para o início da noite.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Médio

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 colheres (chá) de rooibos (4 g)
- 1/2 colher (chá) de sementes de funcho (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Meça rooibos e funcho alimentício; pressione delicadamente as sementes para liberar aroma.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 7 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não substitui tratamentos digestivos; cuidado com alergia a funcho e outras Apiaceae.

CAPÍTULO 10

Maçã, Pera e Canela Suave

Chá frutado sem cafeína para servir morno após o almoço.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	16 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1/2 maçã (70 g)
- 1/2 pera (75 g)
- 1 pedaço pequeno de canela em pau (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Lave as frutas e descarte seus caroços e sementes; corte em lâminas e separe a canela.
- 2 Coloque 400 ml de água e as frutas ou especiarias resistentes em uma panela pequena de aço inoxidável.
- 3 Leve ao fogo médio; ao iniciar a fervura, reduza para fogo baixo e mantenha uma fervura suave.
- 4 Cozinhe por 8 minutos, com a panela parcialmente tampada, para liberar aroma sem evaporar líquido em excesso.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Canela em doses culinárias é diferente de extratos concentrados; não use com finalidade terapêutica sem avaliação.

Hortelã com Erva-Doce

Duas ervas culinárias em uma infusão aromática para momentos de pausa.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	10 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Muito Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 6 folhas de hortelã
- 1/2 colher (chá) de sementes de erva-doce (1 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Higienize a hortelã e esmague levemente as sementes de erva-doce.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 5 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Pode agravar refluxo e provocar alergia em pessoas sensíveis.
Não indicada para tratar sintomas persistentes.

CAPÍTULO 10

Chá Preto com Casca de Tangerina

Uma infusão mais encorpada para após o almoço, evitando o horário de dormir.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	9 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 2 sachês de chá preto (4 g)
- 2 tiras de casca de tangerina

MODO DE PREPARO

- 1 Lave a tangerina e retire tiras finas de casca; coloque os sachês em um bule.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 3 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Contém cafeína; pode piorar ansiedade e insônia. Pessoas com anemia por deficiência de ferro podem precisar separar chá e suplementos de ferro.

CAPÍTULO 10

Melissa com Pêssego

Uma infusão de erva culinária e fruta para uma pausa ao fim da tarde.

FICHA TÉCNICA

TEMPO	12 minutos	RENDIMENTO	2 xícaras (aprox. 400 ml)
PREPARO	Passo a passo	CUSTO	Baixo

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 colher (sopa) de melissa seca para uso alimentar (2 g)
- 1 pêssego pequeno (90 g)

MODO DE PREPARO

- 1 Confira a identificação da melissa; lave e fatie o pêssego descartando o caroço.
- 2 Aqueça os 400 ml de água potável em panela limpa até cerca de 90 a 95 °C; desligue o fogo antes de adicionar as ervas.
- 3 Coloque os ingredientes aromáticos em bule resistente ao calor, despeje a água quente e tampe para preservar o aroma.
- 4 Deixe em infusão por 7 minutos, sem ferver novamente; infusões prolongadas podem aumentar amargor e concentração.
- 5 Coe com peneira limpa, distribua em xícaras e aprecie morno, sem necessidade de adoçar.

ATENÇÃO / CONTRAINDICAÇÕES

Não é tratamento para síndrome do intestino irritável ou doenças digestivas. Consulte profissional se usa sedativos ou está grávida.



UM BRINDE AOS

bons momentos.

Chegar ao fim destas 100 receitas é ter à disposição uma coleção de bebidas para variar sabores e criar pequenos rituais de alimentação e pausa. O objetivo nunca foi oferecer fórmulas milagrosas: o bem-estar resulta de hábitos consistentes, alimentação diversificada, hidratação adequada, sono, atividade física e cuidado profissional quando necessário.

Use estas preparações como inspiração. Adapte ingredientes às suas preferências e restrições, mantenha cuidado com a procedência das ervas e não aumente doses com objetivos medicinais.

Obrigado por fazer desta coleção parte da sua cozinha. Que cada copo e cada xícara sejam um convite para descobrir novos sabores com equilíbrio e responsabilidade.

Referências e nota editorial

REFERÊNCIAS INSTITUCIONAIS PARA CONSULTA

- NCCIH (NIH) — Detoxes and Cleanses: What You Need To Know. nccih.nih.gov
- FDA — Food Safety for Moms-to-Be: Fruits, Veggies, and Juices. fda.gov
- CDC — Food Safety: Fruits and Vegetables. cdc.gov
- NIH Office of Dietary Supplements — Vitamin C: Fact Sheet. ods.od.nih.gov
- NCCIH — Herbs at a Glance (informações de segurança de plantas e produtos naturais). nccih.nih.gov

NOTA EDITORIAL

Este livro oferece sugestões culinárias e alertas gerais; não é um protocolo médico, fitoterápico ou nutricional individual. Os benefícios descritos referem-se a nutrientes e características dos alimentos, não a resultados clínicos garantidos. Custos são categorias aproximadas e variam conforme região, época do ano e fornecedores.