

***10 RECEITAS INCRÍVEIS
DE SMOOTHIE BOWL
PARA UM
CAFÉ DA MANHÃ
SAUDÁVEL***



Smoothie é uma bebida espessa e cremosa feita com de frutas, legumes e, muitas vezes de laticínios (por exemplo, leite, iogurte, sorvete ou queijo cottage), normalmente usando um liquidificador. Os batidos podem ser feitos com outros ingredientes, como água, gelo picado, suco de frutas, adoçantes (por exemplo, mel, açúcar, estévia ou xarope), soro de leite em pó, leite vegetal, nozes, manteiga de amendoim, sementes, chá, chocolate, suplementos nutricionais. Essa bebida é super saudável, e por alguma razão, o mundo agora insiste que deve ser servido em tigelas para se adequar ao modelo personalizável e rápido. O **Smoothie Bowl** deixa de ser uma bebida servida com canudo para ser um alimento, afinal, pertencem a xícaras e tigelas. Esta conquistando diversos paladares não só pelo sabor e criatividade da receita dos cremes, mas pelo fato de serem servidos decorados de encher os olhos, e a vontade de degustar rapidamente. (mas possivelmente por ser Instagramável). **Então... esperamos que faça sua receita, tire sua foto, use #time4smoothiebowl e delicie-se!**



Smoothie Bowl Choconana

1. Choconana

½ banana congelada

1 pote de iogurte natural desnatado congelado ou 1 pote de sorvete de proteínas sabor baunilha ou chocolate branco.

1 colher de sopa de cacau 200 ml de leite desnatado
Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com lascas de coco, lascas de chocolate e rodela de banana.

2. Detox

½ xícara abacaxi picado congelado

1 pote de iogurte natural desnatado congelado ou 1 pote de sorvete de proteínas sabor chocolate branco.

1 colher de sopa de gengibre ½ folha de couve 200 ml de leite desnatado.

4 folhas de hortelã.

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com lascas de coco.

3. Tropical Fuel

1/2 banana congelada

1/2 meia manga congelada

1 pote de sorvete de proteínas sabor baunilha ou pote de iogurte natural desnatado congelado

1 colher de café de canela

200 ml de leite desnatado

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com tiras de manga, rodela de banana, salpique canela.

4. Morangoxi Mix

1/2 xícara abacaxi picado congelado

1/2 xícara morango picado congelado

1 pote de sorvete de proteínas sabor baunilha ou pote de iogurte natural desnatado congelado

1 colher de sopa de aveia

200 ml de leite desnatado

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com rodela de morango e lascas de coco.

5. Super Berries

1 xícara de berries congelada

1 pote de iogurte natural desnatado congelado ou 1 pote de sorvete de proteínas sabor coconut.

½ xícara de leite de coco

200 ml de leite desnatado

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com rodela de morango, lascas de coco e chia.

6. Chocolate Chip

2 potes de sorvete de proteínas sabor baunilha ou 2 potes de iogurte grego sabor baunilha congelado

25 gramas de raspas de chocolate diet

3 gotas de essência de baunilha

300 ml de leite desnatado

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com chia, morangos e raspas de chocolate diet.



Smoothie Bowl Abacate Power

7. Abacate Power

1 potes de iogurte grego sabor baunilha congelado ou

1 pote de sorvete de proteínas sabor baunilha.

½ abacate congelado.

3 gotas de essência de baunilha.

200 ml de leite de amêndoas Adoçante a gosto.

Limão a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com chia, cereais e amêndoas.

8. Chocolate Peanut Butter Turbo

½ banana congelada

2 bolas de sorvete de proteínas sabor baunilha ou sabor chocolate.

2 colheres de sopa de cacau.

1 colher de pasta de amendoim.

200 ml de leite desnatado.

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com paçoca diet, lascas de chocolate, rodela de banana e nibs de cacau.



Smoothies Bowls

Framboesa&Amêndoas

9. Framboesa & Amêndoas

1 Banana congelada

½ xícaras de framboesas congeladas

1 xícara de leite de amêndoas

1 iogurte grego congelado de baunilha ou 1 pote de sorvete de proteínas.

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com morangos picados, amêndoas e granola.

10. Pina Colada Cremosa

1 xícara abacaxi picado congelado

1 pote de iogurte natural desnatado congelado ou 1 pote de sorvete de proteínas sabor coconut.

½ xícara de leite de coco

100 ml de leite desnatado

4 folhas de hortelã

Adoçante a gosto.

Bata tudo no liquidificador, coloque em um bowl e decore com lascas de coco, abacaxi picado, sementes de abobora e chia.

por *Giselle Sell*