

CALIFORNIA SMOOTHIE

1 banana cortada em rodela finas

Morangos frescos (1/2 chávena)

Tâmaras sem caroço, picadas (1/2 chávena)

45 ml de mel

240 ml de sumo de laranja natural fresco

Gelo picado

Junte as frutas e o mel no blender e misture até ficar cremoso. Junte o sumo de laranja e o gelo picado até ficar cremoso. Sirva num copo alto gelado.



CARROT COCKTAIL

90 ml de sumo de ananás

Ananás esmagado (1/4 de chávena)

Cenouras cortadas (2 pequenas ou 1 grande)

Junte os ingredientes todos com gelo picado no blender e misture até engrossar. Sirva num copo alto gelado.



DAYDREAM

45 ml de xarope de maracujá

Sumo de laranja natural

Noz-moscada moída na hora.

Deite o xarope de maracujá num copo alto gelado cheio de cubos de gelo. Encha com o sumo de laranja e mexa. Polvilhe com noz-moscada.



16 de Outubro – Dia Mundial da Alimentação

EXIT 13-E

120 ml de sumo de amora silvestre

120 ml de sumo de ananás

15 ml de sumo de lima natural

Junte os ingredientes num copo misturador com gelo picado e mexa bem. Sirva num copo alto gelado cheio de cubos de gelo.



EYE OF THE HURRICANE

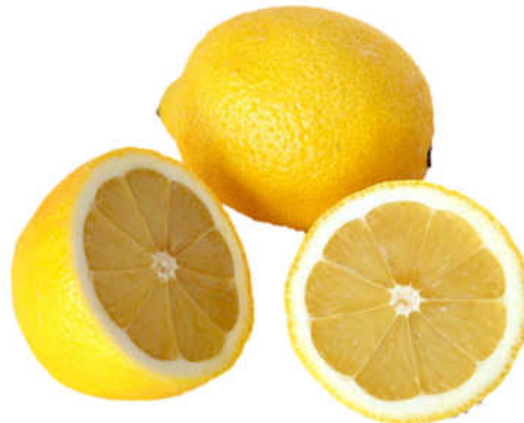
60 ml de xarope de maracujá

30 ml de sumo de lima natural

Soda de limão amargo

Rodela de limão

Junte o xarope e o sumo com gelo picado no copo misturador e misture bem. Sirva num copo alto gelado cheio de cubos de gelo e encha com a soda. Mexa ligeiramente e enfeite com a rodela de limão.



APPLE FRAZZLE

120 ml de sumo de maçã

Xarope de açúcar (1 c. de chá)

Sumo de limão natural (1/2 c. de chá)

Água gaseificada

Junte os ingredientes todos, excepto a água gaseificada, no shaker com gelo picado. Agite bem. Verta para um copo alto gelado e com cubos de gelo. Encha com água gaseificada.

