



PETISCOS E DRINKS

*Para saborear com os amigos
e a família*


ANNIE BELLO
nutrição baseada em evidência



Olá! Percebemos no consultório que uma das maiores dificuldades pacientes é manter uma alimentação equilibrada nos finais de semana ou em eventos sociais já que são muitas tentações. Também acreditamos que em qualquer época do ano é sempre maravilhoso receber os amigos em casa. Mas como fugir dos salgadinhos, pizza, embutidos e afins? Será que é possível preparar um menu que seja gostoso, saudável e prático ao mesmo tempo? Claro que sim! Por isso montamos esse ebook com receitas de petiscos e bebidas super descolados para reuniões e ocasiões sociais ou até para petiscar sozinho vendo um bom filme. A ideia não é fazer você passar o dia inteiro na cozinha, por isso as receitas são fáceis, rápidas e com alguns ingredientes que podem ser comprados prontos nos mercados, hortifrútis e delicatessens. Montamos 20 Receitas fresquinhas e 15 bebidas refrescantes, Ideais para esse verão que está chegando. Gostou da ideia? Então vamos lá!

Índice

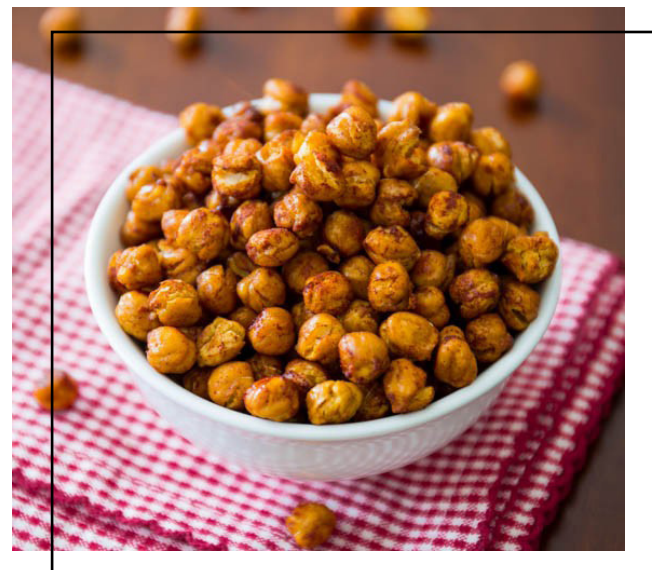
1. Nuts assadas com tempero de especiarias	04
2. Petisco de grão de bico	05
3. Espetinho de muçarela búfalo e tomate cereja com pesto de nozes	06
4. Burrata com tomates confit, rúcula e cogumelos	07
5. CHIPS & DIPS	08
5.1 Torradas de pão árabe assadas com alecrim e sal grosso	09
5.2 Torradas de pão árabe assadas com alho e parmesão	09
5.3 Chips de tubérculo	10
5.4 Hummus	11
5.5 Camponata de berinjela	12
5.6 Guacamole	13
5.7 Pastinha de ricota	14
5.8 Pastinha de cottage	15
5.9 Pastinha vegana	15
6. Queijo coalho grelhado com mel	16
7. Carpaccio com molho especial	17
8. Bolinhas de queijo de batata doce	18
9. Outras receitas aproveitando os mesmos ingredientes	19
9.1 Bruschettas de pão artesanal	20
9.2 Rolinhos de berinjela ou abobrinha com pastinha	21
9.3 Canapês de pepino com salmão	22
9.4 Canapês de chips batata doce com carne	23
10. Água saborizada	24
11. Drinks sem álcool	26



Mix de Nuts Temperado

- 100g de Nozes
- 100g de Castanha do Pará
- 100g de Amêndoas
- 100g de Macadâmia
- 100g de Castanha de Caju crua
- 50g de semente de Girassol
- 2 cs de Cúrcuma ou açafrão
- 4 cs de folhas de Alecrim
- 3 cs de Oleo de Coco
- 1/2 cc de Pimenta Cayena
- 1 cc de Cominho (facultativo)
- 2 cc de Sal do Himalaia

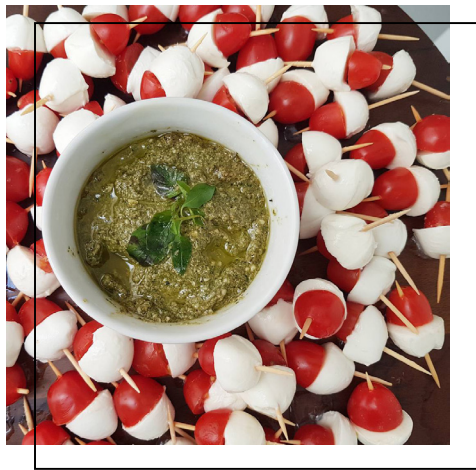
Coloque todas as castanhas em uma travessa ou tabuleiro. Adicione o óleo de coco e misture bem com as mãos. Acrescente a cúrcuma, sal, cominho, alecrim e pimenta cayena e novamente use as mãos para mexer. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus para assar por 15 minutos. Se gostar adicione passas!



Snack de Grão de Bico

- 1 xícara (chá) de grão de bico
- 1 colher (sopa) azeite
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1/2 colher (chá) de sal rosa
- Tomilho, alecrim, manjerição, sal e pimenta a gosto

Coloque o grão de bico de molho previamente por oito horas. Preaqueça o forno a 180°C. Cozinhe o grão de bico em água e sal até amaciar. Escorra a água e coloque os grãos em um bowl. Junte todos os temperos e misture bem. Espalhe o grão de bico em uma assadeira. Leve ao forno por cerca de 40 minutos. Mexa ocasionalmente para não queimar. Guarde em pote bem fechado para ficar crocante.



Espetinho de Muçarela de Búfala com Tomatinho e Pesto de Nozes

- 2 caixas de muçarela de búfalo tamanho pequeno
- 2 caixas de tomatinho cereja higienizados
- 1 caixa de Palitos
- 2/3 de xícara de Nozes ou castanha de caju ou pignoles
- ½ xícara de Azeite
- 1 maço de manjeriço
- 2/3 xícara de Queijo parmesão ralado
- ½ dente de alho

Cortar as bolinhas de muçarela e os tomatinhos ao meio e fazer os espetinhos. Bater no liquidificador ou mixer os demais ingredientes para fazer o molho pesto e colocar em um potinho. Arrumar os espetinhos em uma travessa ou tábua e colocar o potinho do molho no meio.

DICA: veganos ou Intolerantes/ alérgicos podem substituir o queijo por queijo vegetal, cogumelos refogados ou pedaços de tofu grelhados.

DICA: Deixar as bolinhas de muçarela em uma peneira um tempo para que elas soltem o líquido antes e não suje a tábua na hora de servir.



Burrata com Tomate Confit e Cogumelos



Cogumelos: Higienizar os cogumelos com um pano ou papel toalha úmido. Cortar o cabinho e picar em pedaços grandes. Aquecer bem uma frigideira e colocar 1 colher de sobremesa de manteiga ou azeite. Refogar um pouco de cebola até ficar transparente. Colocar os cogumelos para refogar. Quando estiverem mais dourados, acrescente um pouco de água ou vinho e cozinhe até que a água seque e os cogumelos fiquem macios. Tempere com sal e pimenta a gosto. Salpicar salsinha picada.

- 1 ou 2 burratas (comprar no supermercado)
- 2 bandejas de cogumelos variados (paris, shitake etc.)
- 1 maço de rúcula
- 2 caixinhas de tomatinho cereja ou 500g de tomate italiano/debora
- Ervas: Ramos de tomilho, alecrim e oregano
- Azeite
- 1 colher de sobremesa de Manteiga ou azeite.
- Sal e pimenta a gosto
- 1 dente de Alho
- Salsinha picada
- ½ Cebola pequena picada (opcional)
- 6 colheres sopa de Vinho branco seco (opcional)

Tomates confit: Higienizar e picar ao meio os tomates cereja. Caso escolha usar tomates grandes, cortar em 4 partes. Colocar em uma assadeira. Amassar o alho e salpicar nos tomates. Adicionar as ervas e sal e pimenta a gosto. Regar com o azeite (seja generoso!) e coloque em forno médio até amolecer o tomate e apurar.

Montagem: Coloque a burrata no centro de uma travessa ou tábua e os outros ingredientes em volta.

DICA: Caso esteja com pressa e não queira fazer o confit, é só colocar os tomates in natura temperados com azeite, manjeriço, sal e vinagre balsâmico(opcional).

Chips & dips



Torrada de Pão árabe Com sal grosso e alecrim

- Pão arabe
- Azeite extra virgem a gosto
- alecrim
- sal grosso

Corte o pão sírio em 4 partes em formato de triângulos ou em tiras compridas para colocar em um copo. Separe o frente do verso do pão e disponha sobre uma forma. Regue com azeite Polvilhe alecrim e sal grosso. Leve ao forno até dourar, cerca de 15 minutos

Com queijo parmesão e alho

- Pão arabe
- Azeite extra virgem a gosto
- Queijo parmesão ralado grosso
- cebolinha e alecrim frescos
- 4 ou 5 dentes de alho
- pimenta do reino e sal a gosto

Corte o pão sírio em 4 partes. Separe o frente do verso do pão e disponha sobre uma forma. Parta 1 dente de alho ao meio e esfregue sobre as fatias do pão, dando aroma e sabor. Polvilhe alecrim e cebolinha picada, polvilhe parmesão. Para aromatizar as torradas e perfumar ainda mais a casa espalhe 2 ou 3 dentes de alhos na forma. Leve ao forno até dourar, cerca de 15 minutos.

Chips de Tubérculo



- Batata doce, inhame, batata baroa
 - Azeite
 - Sal
- Páprica doce ou defumada (opcional) ou outra erva a gosto

DICA: Hoje em dia tem algumas marcas de chips prontas. Confira os ingredientes para comprar alguma que seja assada e com pouca gordura.

Com uma faca bem afiada ou com um mandolin corte as batatas em fatias bem finas e uniformes. Em uma tigela, adicione as fatias e os demais ingredientes. Misture bem até todas ficarem cobertas pelo óleo e pelos temperos. Forre duas assadeiras com papel manteiga e distribua as fatias lado a lado, sem sobrepor. Leve ao forno preaquecido a 140°C por cerca de 30 minutos.

Cuidado com a temperatura pois elas queimam fácil. Retire do forno e vire todas as fatias com ajuda de um garfo para assar do outro lado. Retorne ao forno por mais 30 minutos. Retire do forno novamente e vire as fatias. Retire aquelas que já estão douradas e crocantes, ou quase crocantes, e deixe esfriarem. Não se preocupe se algumas estiverem um pouquinho macias e úmidas no meio, ao esfriarem irão ficar sequinhas e crocantes. Retorne as demais ao forno por mais 10 minutos.

Nesse meio tempo fique de olho para não deixar queimar. Vá tirando aos poucos as fatias que já estão no ponto. Guarde num recipiente bem fechado para não perder a crocância.



Hummus

- 500G de grão de bico
- 2 colheres sopa de tahini (pasta de gergelim)
- ½ limão espremido
- Sal a gosto
- Salsinha picados ou páprica em pó para decorar

DICA: caso esteja com muita pressa pode usar grão de bico em conserva. Procure uma marca que não tenha sal ou conservantes.

DICA: Faça uma quantidade maior e congele em potes de vidro.

Deixe o grão de bico de molho por pelo menos 8 horas. Descarte a água do molho e cozinhe na panela de pressão ou panela normal por +ou- min. Coloque o grão de bico no processador e vá adicionando os outros ingredientes aos poucos e provando para sentir se o sabor está bom. Tempero é muito pessoal, só provando para saber! Coloque um pouco da água do cozimento se necessário para bater. A consistência é cremosa, nem muito líquida nem muito dura. Sirva em um prato com um fio de azeite em cima e salsinha picados ou páprica em pó.



Camponata de Berinjela

- 2 Berinjelas grandes
- 2 Abobrinhas grandes (opcional)
- 2 Cebolas
- 4 Tomates
- Azeite de oliva
- Passas pretas e brancas a gosto (opcional, mas dá um gosto adocicado especial!)
- 1 Dente de alho bem picadinhos
- Temperos a gosto de Orégano, alecrim, tomilho, pimenta calabresa.

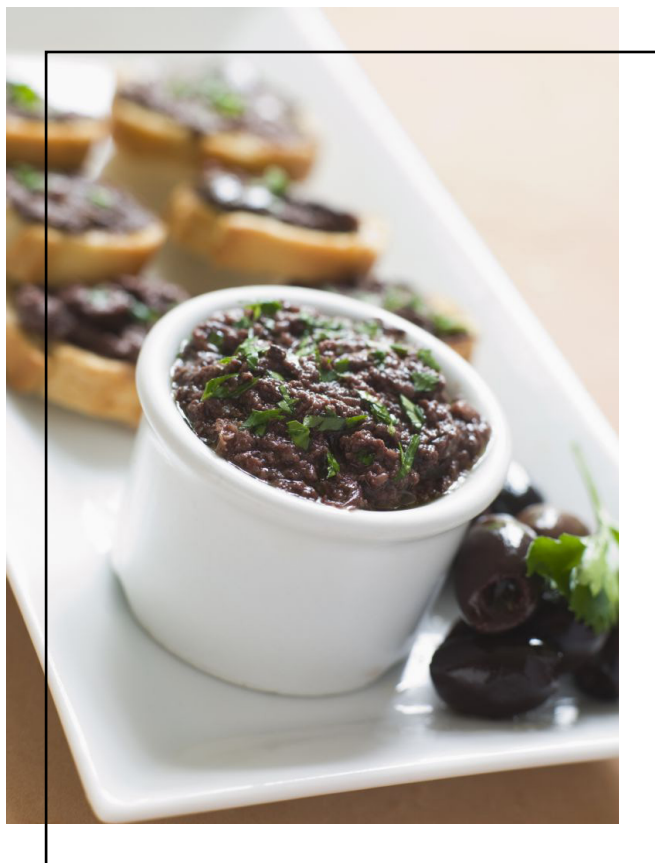
Cortar as cebolas e os tomates em 4 e reservar; cortar a berinjela em 4 (no comprimento) e cortar em rodela; em um refratário, colocar uma camada de berinjela, uma de cebola e outra de tomate, intercalando com sal, orégano, alho, um pouco de aceto balsâmico e azeite de oliva (bastante). Colocar alho, e passas. Fazer novas camadas; levar ao forno por mais ou menos 40 minutos, até murchar os legumes. Misturar a cada 5 ou 10 minutos.



Guacamole

- 1 Abacate maduro descascado
- 2 Tomates médios maduros
- 1 Cebola picada
- 1/2 de Xícara de folhas de coentro ou salsinha picadas
- Suco de 1 limão
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite

Pique os tomates, as cebolas e as folhas de coentro e coloque-os em uma tigela. Acrescente o abacate e amasse-o grosseiramente. Misture com cuidado para que o abacate não vire uma pasta; os pequenos pedaços fazem parte da receita. Acrescente o azeite e limão. Prove e acrescente o sal e a pimenta-do-reino se desejar.



Pastinha de Ricota

- 1 Embalagem de ricota. Escolher uma marca que seja mais macia. Hoje já temos opções de ricotas de búfalo.
- 1 xícara de Tomate seco ou azeitonas a gosto
- Azeite para dar o ponto
- 1 dente de alho ou a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Bater em um liquidificador ou mixer todos os ingredientes até obter uma massa cremosa. Caso seja necessário dar mais cremosidade, acrescente um pouco de creme de ricota ou creme de leite.



Pastinha de Queijo Cottage com Manjericão ou Ervas

BASE:

- 400 g de queijo cottage
- ¼ de xícara chá de azeite
- sal e pimenta agosto
- 5 metades de nozes

SABOR:

- 1 xícara de chá de folhas de manjericão ou mix de salsinha e cebolinha

Bata todos os ingredientes no processador até obter uma pasta homogênea. Essa é a base da pastinha de cottage mas ao invés de manjericão ou ervas, você pode testar outros sabores como tomate seco, salmão, azeitona, alcachofra, cenoura, beterraba etc..

Pastinha Vegana

BASE

- 1 xícara de chá de sementes de girassol
- 1/2 xícara de chá de castanhas do pará (ou nozes ou castanhas) de molho por 8 horas.
- 4 colheres sopa de azeite
- Pimenta e sal a gosto
- Suco de 1/2 limão

SABOR:

- 1 xícara de chá de tomate seco ou azeitonas

Bata todos os ingredientes em um processador até obter a consistência desejada. Se necessário, acrescente mais azeite. Essa é a base da pastinha vegana mas ao invés da azeitona ou tomate seco, você pode testar outros sabores como manjericão, salsa e cebolinha, cenoura, beterraba etc..



Queijo Coalho com Mel

- 1 pacote de queijo de coalho. Hoje já tem opções de queijo coalho de búfala.
- Mel, melado ou mel trufado a gosto

DICA: Para ficar com o tamanho parecido, comece cortando o queijo ao meio, depois calcule mais ou menos três pedaços iguais em cada uma das metades.

Cortar cada queijo em 6 pedaços. Aquecer uma frigideira anti-aderente em fogo médio. Quando estiver quente, colocar os cubos de queijo, virando para dourar todos os lados. (Não precisa adicionar gordura). Sirva em uma travessa ou em potinho individuais regado com um fio de mel ou melado. Cuidado para não exagerar pois fica enjoativo. Espetar palitinhos em cada quadradinho de queijo e servir quente.

DICA: Veganos ou alérgicos/intolerantes podem usar essa mesma receita substituindo o queijo coalho por tofu.



Misturar com um garfo ou fouet o limão, mostarda e o azeite para fazer o molho. Descongelar 2 lâminas de carpaccio e colocar uma em cima da outra em um prato porque as lâminas são muito fininhas. Colocar a alface ou rúcula por cima. Distribuir o molho em cima do carpaccio. Acrescentar o queijo ralado, sal e pimenta a gosto e alcaparras ou pimenta rosa. Outra forma super charmosa de servir é fazer rolinhos e colocar palitos..Servir com as chips pág. 10 ou com as torradinhas de pão árabe na pág 9

DICA: Uma opção vegana maravilhosa e fazer o capaccio com abobrinha ou beterraba, é só cortar as fatias bem fininhas com um mandolin e usar o mesmo tempero.

Carpaccio com Molho Especial

- 2 lâminas de Carpaccio de carne ou salmão congelado (vende em supermercados e hortifrutti)
 - 1 colher de sopa de mostarda
 - Suco de 1/2 limão
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora para polvilhar
- Folhas de alface frise ou rúcula
- Queijão parmesão ralado no ralo grosso
- Alcaparras ou pimenta rosa - opcional



Bolinhas de queijo de batata doce

- 8 colheres de sopa de batata doce cozido no vapor
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de fécula de batata
- 4 colheres de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite
- Queijo padrão, muçarela de búfala em barra ou provolone.

Misture todos os ingredientes e forme bolinhas com a massa. Recheie com o queijo de sua preferência, mas evite queijos que tenham umidade como as bolinhas de muçarela de búfalo. Umedeça a bolinha e passe na farinha de linhaça ou jogue ervas finas ou gergelim por cima. Coloque em um tabuleiro e leve ao forno pré aquecido por + ou- 15 minutos ou até dourar. Você também pode inovar e fazer outros recheios como frango ou carne moída temperada.

Outras Receitas Aproveitando os Mesmos Ingredientes

Que tal fazer receitas super charmosas e fáceis para você incrementar os seus petiscos usando os mesmos ingredientes já ensinados aqui?

Bruchetta

- Pão artesanal
- Tomates confit receita pág. 7
- Cogumelos refogados pág. 7
- 1 dente de Alho descascado
- Azeite

Cortar o pão em fatias e esfregar o dente de alho em sua face. Colocar as fatias em uma assadeira e regar com azeite. Colocar um pouco de tomate confit ou o mix de cogumelos refogados em cima de cada torrada. Levar para assar em fogo médio por +ou- 10 minutos ou até o pão dourar levemente. Decore com uma folha de manjeriço em cada torrada. Caso não tenha feito o tomate confit, é só fazer uma mistura de tomates picados, azeite, sal e manjeriço. Outra opção muito saborosa e usar a camponata de berinjela receita na pág. 12.



Rolinhos de berinjela ou abobrinha

- 2 Beringelas ou abobrinhas
- Dips da pág 14 e 15
- Azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas como orégano, alecrim etc..

Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido longitudinal. Coloque numa bacia 1 litro de água e 1 colher de sopa de sal, deixe as fatias de berinjela mergulhadas por 30 minutos. Passado o tempo retire-as da água, seque-as e tempere com sal, pimenta a gosto, orégano e alecrim. Grelhe as fatias em uma frigideira com 1 fio de azeite ou coloque-as em uma assadeira antiaderente afastadas umas das outras, e leve-as ao forno preaquecido a 200°C por 15 minutos. Retire e deixe esfriar. Coloque uma colher do recheio de sua escolha (pastinhas) em cada berinjela e feche com meio palito espetado de cada lado.





Canapés de Pepino com Salmão

- Salmão defumado ou carpaccio de salmão ou dips da pág.
- Creme de ricota
- Pepino
- Dill (opcional)

Cortar os pepinos em fatias como as da foto. Cortar o salmão em pedaços pequenos. Colocar um pouco de creme de ricota em cima do pepino e a fatia de salmão. Decorar com um raminho de dill. Outras opções: usar um dos dips ensinados aqui no livro pág 14 e 15 e um pouco de gergelim ou amêndoas em laminas. Você pode colocar com uma colher ou usar um saco plástico e furar a ponta para confeitar.



Canapés de Carne

- Carpaccio de carne ou rosbife
- Chips de tubérculo receita pág. 10
- Mostarda ou molho pesto pagina 17

Dispor os chips de tubérculo em uma travessa. Colocar as laminas de carpaccio de carne em cima e um pouco do molho pág 17. Outra opção e usar fatias de rosbife prontas que podem ser compradas a kilo em supermercados, hortifrúteis e delicatessens. Finalize com gotas de mostarda ou molho pesto em cima. Com a camponata de berinjela também fica uma delícia receita na pág. 12.

Água Saborizada

Em dias de calor ou em reuniões com amigos, tudo o que o corpo pede é hidratação. Mas, se você quer fugir dos refrigerantes e dos sucos, que tal experimentar a água saborizada?

O preparo é bem rápido e possibilita mil combinações, que vão desde frutas vermelhas até especiarias. Saudável, refrescante e nada calórica, a misturinha é a pedida para quem não tem o costume ou não gosta tanto assim de tomar água in natura, fora que fica lindo para receber os amigos.

Para preparar as receitas, não tem mistério. Você não fica obrigado a seguir as receitas abaixo. Não tem ou não gosta de algum ingrediente? Não use ou substitua por outro de sua preferência criando suas próprias combinações.

DICA: Prepare com um pouco de antecedência para que os ingredientes fiquem curtindo e sazonem melhor a água.

Especiarias

Para quem prefere uma opção não tão doce, a sugestão é escolher especiarias. Corte um gengibre em cubos e misture com canela em pau e cravos da Índia a gosto.

Frutas cítricas

Para quem gosta de limão, mas quer um gostinho a mais, que tal misturar outras frutas cítricas? Acrescente 3 a 5 rodellas de opções como laranja, abacaxi, kiwi ou tangerina.

Gelinho de morango

Corte os morangos em pedaços pequenos e distribua em forminhas de gelo. Preencha com água e leve ao freezer. Depois que o gelo estiver pronto, coloque na jarra e sirva.

Quer deixar a água ainda mais colorida e deliciosa? Vale misturar outras frutas vermelhas, como melancia, framboesa, açaí, amora e mirtilo.

DICA: Frutas vermelhas também combinam muito bem com folhas de manjericão.

Limão, hortelã e erva-doce

Corte um limão em rodellas e separe em um recipiente. Nossa sugestão é o siciliano, que é mais aromático. Misture dois raminhos de hortelã e erva-doce. Depois, amasse levemente os ingredientes.



Carambola e capim cidreira

Ponha as carambolas cortadas em estrelas, o capim cidreira e as sementes de anis estrelado no fundo de uma jarra.

Pêssego, mirtilo e limão

Misture pêssegos sem casca picados em gomos, mirtilos, limão tahiti cortado em rodellas e folhas de hortelã.

Drinks sem Alcool com poucas Calorias



Fresh Lime Iced Tea

Ingredientes

- 4 fatias de limão siciliano
- Pedacos de canela em pau
- Chá de pêssego gelado
- 1 ramo de hortelã

MODO DE PREPARO

1. Em um copo com bastante gelo colocar as rodela de limão e o chá de pêssego.
2. Coloque a hortelã e a canela em pau e mexa.
3. Decore com ramos de hortelã, fatias de limão ou morangos.



Caipirinha sem Alcool

Ingredientes

- 2 morangos;
- 1 colher (sopa) de amoras;
- 1 colher (sopa) de framboesas (na falta da fruta fresca, pode-se usar a versão congelada, vendida nos supermercados);
- 2 colheres (chá) de açúcar ou adoçante stévia, taumatina e xylitol
- gelo a gosto;
- club soda.

Modo de fazer

1. Macere suavemente as frutas no copo com o açúcar.
2. Adicione gelo.
3. Bata os ingredientes numa coqueteleira (opcional).
4. Complete o drinque com club soda e misture com um mexedor



Ponche de Chá de Hibiscus

Ingredientes

- 1,5 litro de água;
- 4 colheres (sopa) de hibiscos desidratado;
- 1 colher (sopa) de gengibre picado;
- ½ xícara de mel (opcional);
- 4 cravos;
- 2 paus de canela;
- Gotas de essência de baunilha a gosto;
- Frutas picadas a gosto (manga, abacaxi, morango) e fatias de laranja e limão;

Modo de fazer

1. Leve a água para ferver. Adicione os hibiscos, o gengibre, o mel (se for utilizar), o cravo e a canela. Deixe ferver por 5 minutos e apague o fogo.
2. Adicione as gotas de baunilha e leve para gelar.
3. Coe e adicione as frutas picadas. Se desejar, coloque folhinhas de hortelã.



Luz das Estrelas

Ingredientes

- 200 g de manga fatiada;
- 1 xícara (chá) de água de coco;
- 1 colher (sopa) de linhaça germinada.

Modo de fazer

1. Bata tudo no liquidificador.



Flamingo

Ingredientes

- 200ml de suco de cranberry
- 200ml de suco de abacaxi
- 200ml de suco de limão
- 200ml de água com gás
- rodela de limão para decorar

Modo de fazer

1. Encher uma coqueteleira com cubos de gelo.
2. Adicionar todos os ingredientes.
3. Agitar e coar em uma taça de coquetel cheio de gelo picado. Decorar com limão.



Coquetel Frutas sem Alcool

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (chá) de água
- 1 fatia de abacaxi
- 1 beterraba
- Cereja (opcional)

Modo de fazer

1. Descasque a beterraba e o abacaxi. Misture com os outros ingredientes no liquidificador. Penere e coloque em uma taça. Decore com cereja.



Mojito adaptado

Ingredientes

- 8 folhas de hortelã
- ½ limão
- Bastante Gelo
- Água com gás ou água citrus
- Adoçante a gosto

Modo de fazer

1. Lave e seque bem os ramos de hortelã e o limão.
2. Junte dois ramos de hortelã e esfregue bem as folhas no interior e na borda de um copo alto. Ele deve ficar bem perfumado.
3. Numa tábua, corte o limão com a casca ao meio e despreze as sementes. Corte uma das metades em quatro partes e transfira para um copo alto. Adicione as folhas de hortelã restantes e, com um socador, amasse bem.
4. Preencha o copo com cubos de gelo e complete com água com gás.



Drink cítrico

Ingredientes

- 1 kg de melancia
- 2 limões
- 2 maçãs
- 500 ml de água com gás
- Rodelas de limão, morangos para decorar (opcional)

Modo de fazer

1. Liquidifique a melancia e adicione os limões e a maçã picada.
2. Adicione gelo e a água com gás e decore a gosto.



Pina Colada

Ingredientes

- 100 ml de suco de abacaxi
- 30 ml de leite de coco
- Soda limonada como complemento

Modo de fazer

1. Bater tudo em um liquidificador com bastante gelo.
2. Colocar em uma taça e servir com pedaços de abacaxi

ELABORADO POR:



Annie bello é nutricionista e doutora pela faculdade de medicina da UERJ/ Utah University. Realizou curso de gastronomia na UNIRIO).

Ama cozinhar e compartilhar dicas nos canais e redes sociais!

No canal no YouTube discute Nutrição Baseada em Evidência e o número de assinantes cresce exponencialmente. Através do facebook e do perfil do Instagram divulga o que existe de mais recente sobre Nutrição e Prevenção. Acesse o Blog que tem muito conteúdo acessível e disponível.



Bruna Messer é advogada, graduanda em nutrição e adora cozinhar. Acredita que uma alimentação com comida de verdade e cheia de sabor é o melhor caminho para uma vida mais saudável.

Nos acompanhe nas redes sociais:



Annie Bello, PhD



www.anniebello.com



@anniebellophd Annie Bello, PhD



Annie Bello

