Base
MERCADO SAUDÁVEL

RECEITAS DA NUTRICIONISTA

Drinks sem álcool

10 receitas refrescantes, bonitas e fáceis de fazer em casa



Receitas de Mônica Moraes, nutricionista
CRN-3 392147/P

PARA COMEÇAR

Um drink sem álcool para qualquer hora

Estas 10 receitas usam frutas, água com gás, água de coco, iogurte e chás, e ficam prontas em poucos minutos, no liquidificador ou direto no copo. Duas levam proteína. As calorias são por copo.

01 Frozen de amora e morango p. 3

02 Piña colada saudável, sem álcool p. 4

03 Drink sunset p. 5

04 Pink lemonade de morango p. 6

05 Pink cream, morango cremoso p. 7

06 Passion cream, maracujá cremoso p. 8

07 Red velvet protein p. 9

08 Mojito proteico, sem álcool p. 10

09 Blue coco p. 11

10 Mocktail refrescante de melancia p. 12

Sobre as calorias. As calorias são estimativas por copo, calculadas pela Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) e, para o que não está nela, pela tabela do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA). Elas variam com a marca dos ingredientes, o tamanho das frutas, o tipo de leite ou iogurte e a quantidade de adoçante.

Sobre as receitas. Estas receitas são sugestões de bebidas para o dia a dia e não substituem a orientação individual de um nutricionista.

01 | 150 kcal | 1 copo | No liquidificador

Frozen de amora e morango

Ingredientes

- 1 copo grande (300 ml) de água gelada
- 1 xícara (chá) de morango congelado
- 1 xícara (chá) de amora congelada
- 4 cubos de gelo
- 1 colher (sobremesa) de xilitol
- Folhas de hortelã a gosto

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



02 | 410 kcal | 1 copo | No liquidificador

Piña colada saudável, sem álcool

Ingredientes

- 1 xícara de abacaxi picado e congelado
- 200 ml de leite de coco sem açúcar (o de cozinhar)
- 100 ml de água gelada
- 4 pedras de gelo, se desejar
- Adoçante culinário a gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Coloque o abacaxi congelado, o leite de coco e a água no liquidificador.
2. Bata até obter uma bebida cremosa e homogênea.
3. Acrescente o gelo e bata novamente, se desejar.
4. Sirva imediatamente em copos bonitos e decore com uma fatia de abacaxi.



03 | 55 kcal | 2 copos | Direto no copo

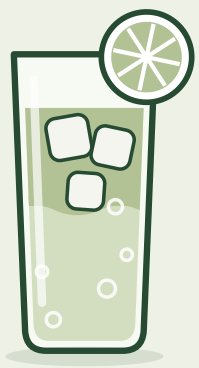
Drink sunset

Ingredientes

- 200 ml de suco de laranja natural
- 100 ml de água com gás gelada
- 100 ml de suco de abacaxi natural
- 2 colheres (chá) de xarope de hibisco sem açúcar ou chá de hibisco bem concentrado e frio
- Gelo a gosto
- Rodelas de laranja para decorar

Modo de preparo

1. Encha dois copos com gelo.
2. Misture o suco de laranja com o suco de abacaxi e distribua nos copos.
3. Acrescente lentamente a água com gás.
4. Despeje o chá de hibisco frio aos poucos, pela lateral do copo, para criar um efeito avermelhado por cima. Decore com uma rodela de laranja e sirva imediatamente.



Dica Para o efeito sunset, coloque o hibisco por último, bem devagar, com os líquidos e o copo bem gelados. Logo as cores se misturam e o hibisco predomina.

04 | 30 kcal | 1 copo | Direto no copo

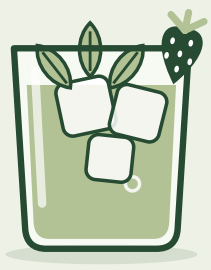
Pink lemonade de morango

Ingredientes

- 6 morangos
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água com gás
- Gelo e folhas de hortelã

Modo de preparo

1. Amasse os morangos, misture com o limão e complete com água com gás e gelo.



05 | 190 kcal | 1 copo | No liquidificador

Pink cream, morango cremoso

Ingredientes

- 1 xícara de morangos congelados
- 1 pote de iogurte natural
- 100 ml de leite ou bebida vegetal
- Adoçante a gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes até obter uma textura de milk-shake.
2. Decore com morangos frescos.



06 | 330 kcal | 1 copo | No liquidificador

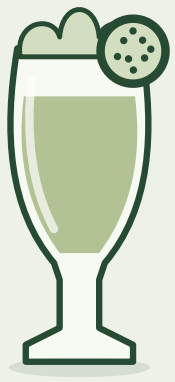
Passion cream, maracujá cremoso

Ingredientes

- Polpa de 1 maracujá
- 150 ml de leite de coco (o de cozinhar)
- 100 ml de iogurte natural
- Adoçante a gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Bata o leite de coco com o iogurte e a polpa.
2. Se preferir uma textura lisa, coe a polpa antes de misturar.
3. Sirva gelado.



07 | 280 kcal | 1 copo | No liquidificador

Red velvet protein

Ingredientes

- 1 dose de whey protein sabor baunilha (aproximadamente 30 g)
- ½ xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, amora e framboesa)
- 170 g de iogurte natural tipo skyr
- 50 a 100 ml de leite ou bebida vegetal sem açúcar
- Gelo a gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Coloque as frutas vermelhas, o iogurte, o whey e 50 ml de leite no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
3. Acrescente mais leite aos poucos, se necessário, até atingir a consistência desejada.
4. Sirva em uma taça ou copo alto e decore com frutas vermelhas frescas.



08 | 95 a 120 kcal | 1 copo | Direto no copo



Mojito proteico, sem álcool

Ingredientes

- 50 ml de suco de maçã integral, sem açúcar adicionado
- 150 ml de água com gás
- Suco de ½ limão-taiti
- 8 a 10 folhas de hortelã
- Proteína isolada sem sabor em quantidade que forneça 15 a 20 g de proteína
- Gelo a gosto
- Fatias finas de maçã para decorar

Modo de preparo

1. Dissolva a proteína em metade da água com gás.
2. Pressione suavemente as folhas de hortelã com o suco de limão.
3. Acrescente o suco de maçã e o gelo.
4. Adicione a proteína dissolvida e misture.
5. Complete com o restante da água com gás e decore com maçã e hortelã.

Dica O suco de maçã fornece açúcar natural.

09 | 45 kcal | 1 copo | Direto no copo



Blue coco

Ingredientes

- 1 porção de espirulina azul em pó, conforme o rótulo
- 200 ml de água de coco gelada
- 50 ml de água gelada
- Gelo a gosto
- Algumas gotas de limão (opcional)
- Hortelã ou uma fatia de limão para decorar

Modo de preparo

1. Dissolva a espirulina azul nos 50 ml de água gelada e coloque bastante gelo em um copo alto.
2. Adicione a água de coco.
3. Despeje a mistura azul lentamente.
4. Finalize com algumas gotas de limão e decore.

Dica Para ficar bonito, coloque primeiro a água de coco e o gelo. Depois, despeje a mistura azul devagar para criar um efeito degradê.

10 | 70 kcal | 1 copo | No liquidificador

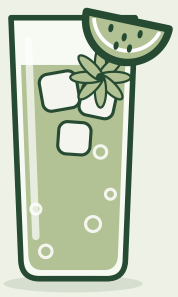
Mocktail refrescante de melancia

Ingredientes

- 1 xícara de melancia congelada
- 50 ml de suco de laranja natural
- 1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano
- 100 ml de água com gás gelada
- 50 ml de água
- 1 anis-estrelado culinário
- Gelo a gosto
- 1 rodela de laranja para decorar

Modo de preparo

1. Aqueça os 50 ml de água até ferver e desligue o fogo.
2. Adicione o anis-estrelado e deixe em infusão por 5 minutos.
3. Retire o anis e deixe a infusão esfriar.
4. Bata a melancia congelada com o suco de laranja e o limão-siciliano.
5. Em um copo alto com gelo, coloque a mistura e a infusão.
6. Complete com água com gás e misture delicadamente.
7. Decore com a rodela de laranja e sirva imediatamente.



Dica Para ficar mais aromático, prepare a infusão com antecedência e mantenha refrigerada.

MERCADO SAUDÁVEL

Gostou? Mande para quem também gosta de um drink sem álcool.

Este e-book é gratuito. O link para baixar é asuabase.com/receitas/drinks.

Ver as receitas no site

BASE Mercado Saudável
Granel pesado na hora, mercearia, suplementos e café.
Alameda Afonso Schmidt, 37 · Santa Teresinha · São Paulo
asuabase.com · WhatsApp (11) 99454-1200 · Instagram @asua.base