

*método*

CHECK IN

SMOOTHIES



ERICK PINHEIRO

NUTRICIONISTA

# COMO FAZER SMOOTHIES

## CREMOSIDADE

Você pode substituir a fruta comum por fruta congelada ou usar gelo. Quanto mais gelo, mais cremoso!

- Gelo;
- Frutas congeladas.

## LÍQUIDO

O líquido ajuda a triturar a fruta e também pode contribuir no sabor.

- Água;
- Água de coco;
- Suco de frutas;
- Leites vegetais;
- Iogurtes.

## FRUTA

É a base do smoothie, responsável pelo sabor. Você também pode usar verduras!

- Abacate;
- Banana;
- Morango;
- Cenoura;
- Etc.

## ADICIONAIS

Essa parte é opcional. O ideal é que você **NÃO** adoce seu smoothie. Você também pode acrescentar proteína vegetal/Whey.

- Açúcar;
- Mel;
- Proteína vegetal;
- Whey Protein



# IDEIAS DE SMOOTHIES



GELO



BANANA



LEITE/WHEY



PASTA DE AMENDOIM



GELO



AÇAÍ



BANANA



LEITE/WHEY



GELO



ABACATE



LEITE/WHEY



GELO



CAFÉ



CACAU EM PÓ



BANANA



LEITE/WHEY



GELO



IOGURTE



MARACUJÁ



GELO



IOGURTE



ABACAXI



GELO



IOGURTE



MANGA



GELO



LEITE DE COCO



IOGURTE DE COCO



ERICK PINHEIRO

NUTRICIONISTA