

## **1 Pegue seu liquidificador ou processador de alimentos.**

**2 Comece com as frutas, se for fazer um smoothie de fruta.** Frutas frescas ou congeladas farão a base da bebida, mas você pode fazer um smoothie delicioso até com frutas enlatadas ou reconstituídas secas

- 
- Frutas "suculentas" que contenham bastante água também podem dar certo, como laranjas, melancias e abacaxis. Mas fique sabendo que elas vão deixar seu smoothie mais aguado e compense isso com um espessante (como a proteína em pó).
- Se estiver procurando uma boa combinação para começar, tente morangos e banana ou framboesa e pêsseg

**3 Adicione líquido.** A outra parte principal de seu smoothie é o líquido que você escolher para adicionar a ele. Aqui estão algumas possibilidades:

- Leite (desnatado ou integral) é uma escolha popular.
- Leite de soja funciona para quem é intolerante à lactose, bem como adicionar um pouco de proteína.
- Iogurte grego (adoçado ou simples) resultará em um smoothie mais espesso.
- Leite de nozes (como amêndoas ou coco) pode tornar o gosto diferente.
- Chá (preto, de ervas ou chai) adiciona antioxidantes e pode diminuir a doçura.
- Suco de fruta ou concentrado (de qualquer sabor) pode ajudar a tornar seu smoothie mais complexo, se você tiver apenas uma ou duas frutas para trabalhar. (Tenha cuidado, porém - se for beber smoothies como parte de uma dieta, sucos de fruta cheios de açúcar não são uma boa ideia).
- Sorvete ou iogurte congelado (se adicionar esses itens, você provavelmente não vai precisar de cubos de gelo no final.)
- Água com gás resultará em um smoothie mais leve (tente uma com sabor de limão)
- Água, se você não tiver mais nada à mão, funciona muito bem.

## **4**

**Adicione proteína (opcional).** Se você quiser fazer seu smoothie se assemelhar a uma refeição real, adicione algum pó de proteína a ele. Soro de leite e soja são escolhas populares, mas você também pode usar arroz integral germinado

## **5**

**Adicione um pouco de verde (opcional).** Torne seu smoothie um pouco mais saudável colocando algumas verduras pouco perceptíveis nele. Couve e espinafre misturam-se bem e você não vai ser capaz de percebê-las. Também pode tentar o aipo ou a beterraba. Ou, se os

vegetais não estiverem na estação, compre um pó de vegetais (disponível na maior parte das lojas de alimentos naturais) e coloque no seu smoothie

## 6

**Adicione um adoçante (opcional).** Se estiver preocupado que seu smoothie não vá ficar doce o suficiente, você pode ajudá-lo um pouco. Claro, você sempre pode colocar açúcar simples no liquidificador, mas aqui estão algumas escolhas mais saudáveis:

- Bananas maduras
- Mel (usado em um monte de smoothies "comerciais")
- Néctar de agave
- Stevia (adoçante natural)
- Splenda (adoçante artificial)

## 7

**Dê mais sabor a seu smoothie (opcional).** Aqui estão alguns outros itens que você pode adicionar ao seu smoothie para alterar seu sabor. Mais uma vez, experimente e veja do que você gosta:

- Extrato de baunilha (1 colher de chá)
- Canela (ajuda na digestão)
- Pimenta caiena
- Noz-moscada (só uma pitada)
- Sal
- Extrato de amêndoa
- Raspas de coco
- Manteiga de amendoim
- Nutella
- Ou qualquer uma das inúmeras opções de extratos disponíveis.

## 8

**Coloque cubos de gelo (opcional).** Depois que colocar tudo no liquidificador, coloque alguns cubos de gelo no topo. Para um smoothie de porção única, 3 ou 4 serão suficientes.

- Se estiver preocupado em colocar gelo demais, coloque apenas 1 ou 2 cubos. Você sempre pode adicionar mais gelo mais tarde.
- As frutas congeladas podem substituir um pouco ou todo o gelo, deixando o sabor mais forte. Você pode congelar as suas ou comprá-las pré-congeladas.

## 9

**Misture tudo.** Tampe o liquidificador e ligue-o até o médio, no máximo. Uma vez que o liquidificador começar a "digerir" a fruta, aumente um nível de cada vez. Se não houver uma função "smoothie" ou "shake", "purê" já funciona. Comece lentamente. Deixe o liquidificador bater por cerca de 1 minuto.

**Desligue-o depois que os cubos de gelo se desmancharem e deixe descansar por um minuto.** Se gostar da aparência, coloque a mistura num copo grande.

**1**

**Enfeite seu smoothie.** Bagas soltas, uma rodela de limão ou lima ou um raminho de hortelã ou salsinha pode adicionar um toque divertido à bebida final. Se estiver se sentindo tropical, adicione um guarda-chuvinha.