



Plano de bluicing de 5 dias

Já não precisa de escolher. Agora pode misturar, liquidificar ou combinar ambos e bluice. Maximize a frescura e obtenha 3X mais sabor, variedade e diversão!

Dia 1

App'ocado Spice

Dia 2

Beet the Blues

Dia 3

Slushie de laranja e manga

Dia 4

Batido de salada de fruta

Dia 5

Gelados de iogurte com pêssego e manga

Apenas alguns dos benefícios nutricionais que obterá



Vitamina C
Fibra alimentar
Potássio



Vitamina C
Vitamina B6
Cálcio



Fibra alimentar
Vitamina C
Folato



Vitamina C
Vitamina A
Fibra alimentar



Potássio
Fibra alimentar
Vitamina C



Vitamina C
Vitamina B6
Potássio



Vitamina C
Fibra alimentar
Magnésio



Vitamina C
Magnésio
Potássio



Dia 1 - App'ocado Spice

Para 1 L/4 pessoas

85 g (aprox. ½) de abacate maduro, sem pele nem caroço
1 colher de sopa de nozes
½ colher de chá de canela moída
¼ de colher de chá de extrato de baunilha
120 g (aprox. 6) de cubos de gelo
600 g (aprox. 3) de maçãs Granny smith de tamanho médio
100 g de espinafres baby
330 g (aprox. 2) pepinos
Noz moscada moída para decoração

1. Adicione o abacate, as nozes, a canela moída, o extrato de baunilha e os cubos de gelo na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque as maçãs e os espinafres na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 10, usando o botão de velocidade variável.
3. Reduza a velocidade para 4 e liquidifique o pepino.
4. Retire o acessório do liquidificador e coloque a jarra do centrifugador na base do motor. Feche a tampa.
5. Selecione o programa Green Smoothie (Batido vegetal). Sirva imediatamente.

Dia 2 - Beet the Blues

 Para 1 L/4 pessoas

250 g de arandos
250 g (aprox. 2) de peras médias, cortadas em quartos e sem sementes
100 g (aprox. 5) de cubos de gelo
220 g (aprox. 2) de beterrabas médias com o caule cortado
300 g (aprox. 2) de courgette, corte as pontas
45 g (aprox. ½) de limão descascado

1. Adicione os arandos, peras e cubos de gelo na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque as beterrabas na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 10, usando o botão de velocidade variável.
3. Reduza para a velocidade 6 e liquidifique as courgettes.
4. Reduza para a velocidade 1 e liquidifique o limão.
5. Retire o acessório do liquidificador e coloque a jarra do centrifugador na base do motor. Feche a tampa.
6. Selecione o programa Green Smoothie (Batido vegetal).
Sirva imediatamente.



Dia 3 - Slushie de laranja e manga

 Para 1 L/4 pessoas

350 g de manga congelada, cortada
120 g (aprox. 6) de cubos de gelo
5 g (aprox. 15) de folhas de hortelã fresca
760 g (aprox. 5) de laranjas descascadas
2 limas, descascadas
2 maracujás com a polpa retirada

1. Adicione a manga, os cubos de gelo e as folhas de hortelã na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque as laranjas e a lima na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 1, usando o botão de velocidade variável.
3. Retire o acessório do liquidificador e coloque a jarra do centrifugador na base do motor. Feche a tampa.
4. Selecione o programa Frozen Cocktail (Cocktail gelado).
5. Adicione a polpa de maracujá. Selecione a velocidade 2 e bata durante 5 segundos. Sirva imediatamente.

Dia 4 - Batido de salada de fruta

¶ Para 1 L/4 pessoas

85 g (aprox. 4) de morangos, sem pedúnculo
e mais alguns para decorar
125 g (aprox. 6) de cubos de gelo
335 g (aprox. 2) de laranjas descascadas
350 g (aprox. 1/8) de melancia fresca descascada
200 g (aprox. 1/4) de meloa fresca descascada
115 g (aprox. 1 grande) de kiwi verde descascado
135 g (aprox. 16 grandes) de uvas verdes sem sementes,
mais algumas para decorar
Decore com espetadas (palitos) de uvas verdes
e morango, opcional



1. Adicione os morangos e o gelo na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque as laranjas na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 2, usando o botão de velocidade variável.
3. Aumente a velocidade para 4 e liquidifique a melancia, melão, kiwi e uvas.
4. Retire o acessório do liquidificador e coloque a jarra do centrifugador na base do motor. Feche a tampa.
5. Selecione o programa Smoothie (Batido).
6. Despeje o batido uniformemente em 4-6 copos gelados.
Decore ao seu gosto. Sirva imediatamente.



Dia 5 - Gelados de iogurte com pêssego e manga

¶ Para 6 gelados de iogurte

340 g (aprox. 2) pêssegos maduros sem caroço
335 g (aprox. 2) de laranjas descascadas
200 g (aprox. 1 média) de manga cortada
60 ml de iogurte de pêssego e manga ou iogurte de soja e frutas de baixas calorias
15 ml de mel líquido

1. Adicione a manga, o iogurte e o mel na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque o pêssego na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 10, usando o botão de velocidade variável.
3. Reduza a velocidade para 2 e liquidifique as laranjas.
4. Retire o acessório do liquidificador e coloque a jarra do centrifugador na base do motor. Feche a tampa.
5. Selecione a velocidade 6 e misture durante 60 segundos ou até obter uma mistura suave.
6. Despeje a mistura em moldes de gelados de 6 x 110 ml ou numa bandeja de cubos de gelo até congelar.

Nota -

200 g de sumo de laranja
210 g de sumo de pêssego