



# 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 sa-  
lada 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 centrífugador 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 centrífugador 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 centrífugador 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 centrífugador 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. ½) de melancia fresca descascada  
200 g (aprox. ¼) 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 centrífugador 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 centrífugador 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 pêssago e manga

 Para 6 gelados de iogurte

340 g (aprox. 2) pêssagos maduros sem caroço  
335 g (aprox. 2) de laranjas descascadas  
200 g (aprox. 1 média) de manga cortada  
60 ml de iogurte de pêssago 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 centrífugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque o pêssago 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 centrífugador 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 pêssago