



Plano de bluicing de 7 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 durante uma semana de vida saudável!

Dia 1

Jam Jar

Dia 2

Frapé Basil-berry

Dia 3

Batido de ananás e manga

Dia 4

Batido de mirtilos e coco

Dia 5

Sopa de abóbora e maçã picante

Dia 6

Taça de açaí, beterraba e bagas

Dia 7

Sorvete de morango, melancia e hortelã

Apenas alguns dos benefícios nutricionais que obterá



Vitamina C
Vitamina B6
Fibra alimentar



Vitamina C
Fibra alimentar
Potássio



Vitamina A
Fibra alimentar
Vitamina C



Vitamina A
Vitamina B6
Magnésio



Potássio
Magnésio
Vitamina C



Vitamina C
Vitamina A
Fibra alimentar



Vitamina C
Fibra alimentar
Vitamina B6



Vitamina C
Vitamina A
Potássio



Dia 1 – Jam Jar

Para 500 ml/4 pessoas

250 g de morangos congelados
150 g (aprox. 1) de pepino cortado em fatias de 1 cm
4 g (aprox. 10) de folhas de hortelã
400 g (aprox. 2) de maçãs vermelhas de tamanho médio
150 g (aprox. 1) de courgette, corte as pontas
200 g (aprox. 3) de caule de ruibarbo, sem folhas

1. Adicione os morangos congelados, o pepino e as folhas de hortelã na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque as maçãs na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 10, usando o botão de velocidade variável.
3. Reduza a velocidade para 6 e liquidifique a courgette e o ruibarbo.
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) para 30 segundos. Sirva imediatamente.

Dia 2 – Frapé Basilberry

¶ Para 500 ml/4 pessoas

120 g (aprox. 6) de cubos de gelo

300 g de morangos congelados

6 g (aprox. 12) de folhas de manjericão fresco

600 g de melancia fresca descascada, cortada em cubos
limas, descascadas

1. Adicione os cubos de gelo, os morangos congelados e as folhas de manjericão na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque a melancia na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 3, usando o botão de velocidade variável.
3. Reduza a velocidade para 1 e liquidifique as limas.
4. Retire o acessório do liquidificador e coloque a jarra do centrifugador na base do motor. Feche a tampa.
5. Selecione o programa Frozen Cocktail (Cocktail gelado).
Sirva imediatamente.



Dia 3 – Batido de ananás e manga

¶ Para 1 L/4 a 6 pessoas

300 g (aprox. 1 média) de manga cortada

95 g (aprox. 1) de banana descascada cortada em metades

140 g (aprox. 8) de cubos de gelo

125 ml de leite ou leite de soja

250 g (aprox. ¼) de ananás descascado

335 g (aprox. 2) de laranjas descascadas

Decore com raspas de laranja (opcional)

1. Adicione a manga, a banana, o gelo e o leite 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 10 e liquidifique o ananás.
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 com raspas de laranja. Sirva imediatamente.

Dia 4 - Batido de mirtilos e coco

¶ Para 1 L/4 a 6 pessoas

500 g de morangos maduros, sem pedúnculo e mais alguns para decorar
125 g de mirtilos frescos ou descongelados
100 g (aprox. 1) de banana descascada cortada em metades
200 ml de leite de coco
200 ml de gelado de coco ou baunilha
100 ml de água fresca



1. Adicione os mirtilos, a banana, o leite de coco, o gelado e a água na jarra do centrifugador e instale o bocal de sumo.
2. Coloque os morangos inteiros na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 6, 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 Smoothie (Batido).
5. Despeje o batido uniformemente em 4-6 copos gelados. Decore com morangos. Sirva imediatamente.



Dia 5 - Sopa de abóbora e maçã picante

¶ Para 1,5 L/4 a 6 pessoas

540 g (aprox. 4) de maçãs verdes de tamanho médio
30 g de gengibre fresco
15 ml de azeite
310 g (aprox. 2) de cebolas cortadas
12 g (aprox. 3) de dentes de alho esmagados
1 colher de chá de chili em pó
1 kg de abóbora, descascada, sem sementes e cortadas em pedaços de 3 cm
150 g (aprox. 1) de maçã Gala, sem caroço e cortada
500 ml de caldo de legumes com pouco sal
Sal e pimenta a gosto
Decore com leite de coco, flocos de chili e castanha de caju

1. Instale o bocal de sumo na jarra. Coloque as maçãs e o gengibre na calha de alimentação e liquidifique na velocidade 10, usando o botão de velocidade variável.
2. Aqueça o azeite numa frigideira grande em fogo alto. Adicione as cebolas e o salteado durante 3 a 4 minutos, até dourar. Adicione o alho e o chili em pó, salteie durante 10 segundos, até libertar o aroma. Adicione a abóbora e a maçã Gala e salteie durante 3 minutos.
3. Adicione o sumo de maçã e o caldo de legumes, deixe ferver e cozinhe tapado até amaciar a abóbora e a maçã, cerca de 25 minutos.
4. Deixe a mistura arrefecer ligeiramente.
5. Coloque $\frac{1}{2}$ da quantidade de mistura de abóbora levemente arrefecida no centrifugador. Selecione a velocidade 6. Misture durante 60 segundos até obter uma mistura suave.
6. Repita com a mistura restante.
7. Volte a colocar a sopa na panela e tempere com sal e pimenta.
8. Ferva a sopa antes de servir. Divida entre 4-6 taças.

Dia 6 – Taça de açaí, beterraba e bagas

 Para 500 ml/2 pessoas

180 ml de água de coco gelada
1 banana, cortada
100 g de mirtilos congelados
100 g de polpa de açaí
 $\frac{1}{2}$ beterraba pequena, descascada e cortada
40 g de granola orgânica
1 colher de sopa de proteína em pó ou vegano (opcional)

1. Coloque os ingredientes na jarra do centrifugador e fixe a na base do motor.
2. Selecione o programa Green Smoothie (Batido vegetal). Misture durante mais tempo se necessário.
3. Sirva o batido em duas grandes taças.
4. Cubra com mirtilos frescos, bagas goji e granola. Sirva imediatamente.



Dia 7 – Sorvete de morango, melancia e hortelã

 Para 600 ml/4 pessoas

300 g de morangos congelados
250 g de melancia sem sementes gelada, descascada e cortada
2 limas pequenas, descascadas, cortadas em metades, sem sementes
55 g ($\frac{3}{4}$ de chávena) de açúcar
15 g ($\frac{3}{4}$ de chávena) de folhas de hortelã fresca

1. Refrigere a melancia e a lima no congelador durante 30 minutos antes de misturar.
2. Coloque os ingredientes na jarra do centrifugador e fixe a tampa.
3. Coloque a jarra do centrifugador na base do motor e selecione o programa Smoothie (Batido). Sirva imediatamente.
4. Armazenamento: transfira para um recipiente seguro para o congelador e congele até 2 semanas.