



# 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 ana-  
nás e manga

## Dia 4

Batido de mir-  
tilos e coco

## Dia 5

Sopa de abó-  
bora 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 manjeriço 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 manjeriço na jarra do centrífugador 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 centrífugador 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 raspa de laranja (opcional)

---

1. Adicione a manga, a banana, o gelo e o leite 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 10 e liquidifique o ananás.
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 com raspa 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 centrífugador 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 centrífugador 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 ½ da quantidade de mistura de abóbora levemente arrefecida no centrífugador. 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  
½ 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 (¾ de chávena) de açúcar  
15 g (¾ 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.