

CUIDAR E HIDRATAR NA **DISFAGIA**

40

receitas práticas
para promover
a hidratação



NUTRICIA
Nutilis
clear

CUIDAR E HIDRATAR NA
DISFAGIA

40
receitas práticas
para promover
a hidratação



ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Introdução 6

PRODUTO

Nutlis Clear® 10

BIOGRAFIA DO CHEF 14

DICAS DO CHEF 18

RECEITAS

Águas infundadas e tisanas

Água com gás 24

Água de maçã verde e pepino 26

Água de abacaxi e hortelã 28

Água de framboesas 30

Infusão de erva príncipe 32

Infusão de calêndula e mel 34

Infusão de cerejas e seus pés 36

Infusão de gengibre e mel 38

Infusão de jasmim e limão 40

Água infundada de pepino e hortelã 42

Chá de casca de cebola e mel 44

Chá de rosas e frutos vermelhos 46

Chá de casca de laranja seca e mirtilos 48

Água infundada de menta 50

Bebidas quentes

Leite com infusão de baunilha com doce de ovos 52

Infusão de canela em leite 54

Galão 56

Leite de frutos secos 58

Chocolate 60

Cremoso de milho 62

Ginja quente 64

Bebida de pastel de nata 66

Cocktail de abóbora e canela 68

Bebida quente de castanha e cacau 70

Alperce assado com mel e limão 72

Leite de aveia 74

Leite de banana 76

Bebidas frias

Sumo de pêra Rocha 78

Sumo de cereja 80

Sumo de maçã de Alcobaça 82

Sumo de abacaxi e mirtilos 84

Smoothie de manga cenoura e morango 86

Sumo de pêssego e lima 88

Frappuccino 90

Sumo de laranja e amora 92

Sangria 94

Sumo de melancia e hortelã 96

Smoothie de banana e kiwi 98

Limonada de frutos silvestres 100

Sumo de maracujá e morango 102

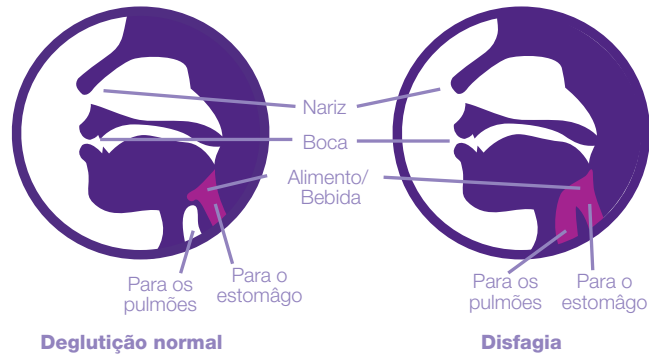


INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

DISFAGIA

A disfagia define-se como dificuldade na deglutição e é marcada pela falta de coordenação entre a deglutição e a respiração, pelo que durante a deglutição, as vias respiratórias que deveriam estar encerradas encontram-se parcial ou totalmente abertas.



No caso da disfagia, os músculos da boca ou língua tornam-se fracos ou descoordenados, existindo o risco do alimento ou bebida que é deglutido ir para as vias respiratórias (pulmões) em vez de ir para o estômago. Este fenómeno denomina-se de aspiração e pode ocorrer antes, durante ou depois da deglutição.

A disfagia é um sintoma comum nas seguintes condições:

- Pós-AVC
- Demência / Doença de Alzheimer
- Doença de Parkinson
- Esclerose múltipla
- Cancro cabeça e pescoço
- Envelhecimento

SINAIS DE ALERTA DA DISFAGIA



Caso verifique a presença destes sinais podemos estar perante um caso de disfagia, pelo que deverá procurar aconselhamento junto do seu profissional de saúde de forma a confirmar a presença de disfagia.

Nem sempre a disfagia é acompanhada de sinais de alerta, pelo que é essencial avaliar a capacidade de deglutição através da aplicação de testes específicos que avaliam a deglutição.

É ESSENCIAL DETECTAR E TRATAR A DISFAGIA PARA EVITAR:

DESIDRATAÇÃO:
devido à ingestão insuficiente de água

PNEUMONIA DE ASPIRAÇÃO:
devido à passagem dos alimentos e líquidos para as vias respiratórias

MALNUTRIÇÃO:
devido à ingestão insuficiente de alimentos

COMO TRATAR A DISFAGIA?

- Pela **alteração da consistência** dos alimentos e bebidas com a utilização de **espessantes alimentares**
- Ao espessar garante que, os alimentos e bebidas, não se degradam na boca e que se movem mais lentamente, o que permite que haja mais tempo para degluti-los de forma segura (diminuição do risco de aspiração)
- **Garantir a segurança da deglutição** com a utilização de espessantes com **resistência à amilase salivar** (enzima que inicia a digestão na boca)



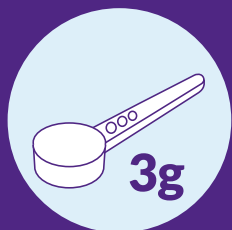
PRODUTO

Nutlis[®] Clear



Espessante alimentar com resistência   amilase salivar

- ✓ Mant m a aparência natural das bebidas, incluindo a água, o que permite melhorar a ingestão de líquidos
- ✓ Para espessar bebidas quentes e frias
- ✓ Espessa rapidamente e não altera o sabor, cor e cheiro das bebidas
- ✓ Espessante em p    base de goma xantana e goma guar
- ✓ Fácil prepara o, inclui colher de medida
- ✓ Disponível em latas de 175g



ESPESSAR

FASE
1, 2 e 3

PREPARA O EM 3 PASSOS SIMPLES:

- 1 Adicionar a quantidade recomendada de Nutlis Clear a um copo ou outro recipiente
- 2 Adicionar gradualmente a água ou bebida e mexer com um garfo durante 15 a 30 segundos
- 3 Deixar 1 minuto a repousar, mexer durante 5 segundos e servir



Para obter melhores resultados:



Utilize  gua engarrafada ou filtrada



Para bebidas gaseificadas esperar que o gás e espuma assentem antes de adicionar o Nutlis Clear



Não adicionar a bebidas a ferver. Adicionar o Nutlis Clear quando a temperatura estiver apta a consumir

Para 200 ml:

- Fase 1 – 1 colher de medida
- Fase 2 – 2 colheres de medida
- Fase 3 – 3 colheres de medida



BIOGRAFIA DO CHEF



Empreendedor, audaz, comunicador e focado em resultados. Aos 27 anos, este jovem talento representa a força e a determinação de ser uma referência dentro do seu meio profissional. Fábio Bernardino é Chef, professor, consultor gastronómico, formador, organizador de eventos, e um empresário empreendedor que fundou, em 2012, a Travel&Flavours. Um jovem Chef cuja excelência o fez passar por grandes hotéis e restaurantes portugueses deixando por todos eles uma imagem de profissionalismo e rigor.

Com uma forte paixão pela cozinha, e em especial pela pastelaria, iniciou a sua carreira com apenas 14 anos de idade ao frequentar o Curso Profissional de Cozinha e Pastelaria na Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa.

É licenciado em Produção Alimentar em Restauração e Mestre em Segurança e Qualidade Alimentar em Restauração, pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Encontra-se a frequentar o Doutoramento em Turismo e Gastronomia no Instituto de Ordenamento do Território, da Universidade de Lisboa. Nos últimos anos, concluiu ainda pós-graduações em Gestão Hoteleira e Imagem, Protocolo e Organização de Eventos no ISLA Campus Lisboa.

Para além de ministrar aulas de cozinha, pastelaria, panificação e restauração, o Chef Fábio Bernardino é ainda consultor no desenvolvimento de produtos dietéticos, suplementos alimentares e iguarias tradicionais portuguesas. Participa activamente em projectos de educação alimentar em escolas, hospitais, cantinas e lares sociais.

Para além disso, tem um papel activo na organização de eventos gastronómicos e preservação do património gastronómico-cultural português. Nomeadamente, o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Unesco em 2013, assim como em jornadas médicas e das respectivas sociedades, contribuindo com alguns trabalhos científicos.

Ao longo da sua carreira foi ainda agraciado com o Prémio Novos Sabores Lusiaves, obtendo o 1º lugar de Jovem Cozinheiro do Ano de 2007 e o Prémio Inovação Alimentar atribuído pela comemoração dos 50 anos da revista Recheio. De 2011 a 2013, recebeu o 1º lugar e respectiva medalha dourada no Concurso Nacional de Gastronomia e Vinhos Verdes, da Comissão de Viticultura da Região de Vinhos Verdes.

Desde 2012 que é presença obrigatória na rubrica de culinária no Programa “Querida Manhãs”, no canal de televisão SIC e colaborador em diferentes revistas, como a Nefrêma (da Associação Portuguesa de Insuficientes Renais), a VIP Gourmet ou Padaria Portuguesa.

É, ainda, cara de diferentes projectos de integração gastronómica intercultural, de promoção de uma alimentação e estilos de vida saudáveis e preservação do património gastronómico português juntamente com as autarquias de Lisboa, Amadora, Caldas da Rainha, Loures e Seixal.



DICAS DO CHEF



CLEARIZAR PARA HIDRATAR

No quotidiano somos, com muita frequência, impactados com um conjunto de indicações e práticas comuns para uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável. Neste sentido, a água e a hidratação tomam um factor de destaque na frente de uma vida mais saudável e equilibrada. Contudo, quando nos encontramos perante uma situação de disfagia é sabido que a alimentação e a hidratação, que se tomam como partes comuns do dia-a-dia, podem constituir como um perigo acrescido para o paciente pelas especificidades que a deglutição apresenta para cada um.

Assim, e porque hidratar correctamente é meio caminho para um corpo mais forte e um contributo essencial à recuperação, desenvolvemos uma série de receitas de bebidas, quer quentes, quer frias, focadas na diversidade alimentar, mas também, e acima de tudo, que permitam ao paciente ter uma alimentação normal, encontrando soluções quotidianas e a seu gosto para uma fase passageira da sua vida, conseguindo que a mesma, ainda que com uma textura específica adequada, mantenha um aspecto muito próximo do real. Tal só foi possível clearizando os preparados.

Ainda que batidos e bebidas mais densos possam não apresentar um aspecto muito longe do real depois de espessados, a verdade é que a visão é um dos principais sentidos na hora de comer, e uma bebida com um aspecto opaco e até “esbranquiçado”, como seja uma infusão, pode inibir o paciente da vontade sequer de o ingerir. Tendo esta função em mente, a utilização do Nutilis Clear torna-se uma ferramenta do quotidiano de hidratação do paciente e até do cuidador, que assim consegue facilmente e de forma apelativa preparar as bebidas para as diferentes refeições e necessidades do paciente.

Este livro é o resultado de uma equipa multi e inter disciplinar que trabalhou de forma integrada para inovar e desenvolver um conjunto de soluções de hidratação adequadas à disfagia. Focámo-nos em criar um conjunto de receitas fáceis de aplicar no quotidiano e adequadas às especificidades de um doente com disfagia, soluções estas enquadradas nos capítulos que se seguem e que contribuirão para uma correcta hidratação, que nunca pode nem deve ser descurada e esquecida.

A dynamic splash of clear water against a white background, with many small droplets scattered around the main flow. The water is captured in mid-air, creating a sense of movement and freshness.

RECEITAS

PARA
1
PORÇÃO

ÁGUA COM GÁS

INGREDIENTES

- 200 ml água com gás
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por colocar a quantidade necessária de Nutilis Clear num copo. Quando o gás da água estiver assente, junte ao Nutilis Clear cuidadosamente e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Deixe sempre a espuma e o gás assentar antes de adicionar ao Nutilis Clear.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
0 Kcal	0 g	0 g	0 g	0 g



ÁGUA DE MAÇÃ VERDE E PEPINO

INGREDIENTES

- 190 ml água (fria ou a temperatura ambiente)
- 10 ml de sumo de limão
- 1 casca de maçã verde
- 1 casca de pepino
- 20 g de maçã em cubos
- 20 g de pepino em cubos
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque os cubos de maçã e pepino num copo. Com a ajuda de um garfo, esmague grosseiramente. Adicione a água e o sumo e mexa bem. Passe por um coador. Num copo onde já tem a quantidade necessária de Nutilis Clear incorpore o preparado e, com a ajuda do garfo, mexa bem até obter um preparado homogéneo. Espere 60 segundos e sirva decorando a gosto com a casca da fruta.



DICAS DO CHEF

Caso opte por uma maçã vermelha a sua bebida será bem mais adocicada, não sendo aconselhado utilizar o pepino como combinação. Pode optar, por exemplo, por combinar a maçã com pau de canela deixando infundir.



CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
32 Kcal	0,7 g	0,5 g	5,3 g	1,9 g

ÁGUA DE ABACAXI E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 190 ml água (fria ou a temperatura ambiente)
- 10 ml sumo de lima
- 20 g de abacaxi em cubos
- 1 folha de hortelã
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Num copo, coloque o abacaxi em cubos com a folha de hortelã. Junte o sumo de lima e triture com uma varinha mágica. Adicione a água e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo obtendo um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para além de combinar muito bem com outros frutos, o abacaxi pode ser conjugado com outras ervas aromáticas como a menta e a erva limeira.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
11 Kcal	0,2 g	0,1 g	2,1 g	0,5 g



ÁGUA DE FRAMBOESAS

INGREDIENTES

- 200 ml água (fria ou a temperatura ambiente)
- 20 g de framboesas
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Num copo, coloque as framboesas e um pouco de água. Triture com a ajuda de uma varinha mágica. Adicione o resto da água e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Espere 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para maior variedade substitua as framboesas por outro fruto vermelho ou combine-os entre si e com ervas aromáticas.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
8 Kcal	0,2 g	0,1 g	1 g	1,3 g



INFUSÃO DE ERVA PRÍNCIPE

INGREDIENTES

- 200 ml água
- 5 g de erva príncipe
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por ferver a água. Adicione a erva príncipe deixando infundir até a água atingir uma temperatura morna. Mexa e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem até obter um preparado homogêneo. Aguarde 60 segundos e sirva ainda morno.



DICAS DO CHEF

A erva príncipe por si dá uma excelente infusão, mas para maior variedade pode conjugar com perpétua roxa e casca de limão, adicionando uma colher de mel caso não goste de infusões sem açúcar.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
0 Kcal	0 g	0 g	0 g	0 g



INFUSÃO DE CALÊNDULA E MEL

INGREDIENTES

- 200 ml água
- 5 g de calêndula
- 1/2 colher de chá de mel
- Nutilus Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por ferver a água. Adicione a calêndula e deixe infundir durante alguns minutos. Coe com um coador e junte o mel, mexendo bem. Num copo com a quantidade necessária de Nutilus Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogêneo. Sirva após 60 segundos.



DICAS DO CHEF

Esta infusão pode ser facilmente replicada com outras combinações ou até mesmo deixando arrefecer nos dias de maior calor.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
12 Kcal	0 g	0 g	3 g	0 g



INFUSÃO DE CEREJAS E SEUS PÉS

INGREDIENTES

- 200 ml água
- 1 cereja
- 1/2 colher de chá de pés de cereja
- 2 pedras de gelo
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Ferva a água e junte os pés de cereja, preparando uma infusão. Retire e coe. Adicione a cereja esmagada com a ajuda de um garfo e volte a coar. Junte gelo e deixe derreter lentamente conseguindo uma temperatura da água mais morna. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para uma infusão mais suave pode apenas utilizar os pés de cereja, ou combinar com morangos ou outros frutos vermelhos conseguindo assim mais variedades.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
6 Kcal	0,1 g	0,1 g	1 g	0,2 g



INFUSÃO DE GENGIBRE E MEL

INGREDIENTES

- 200 ml água
- 20 g de gengibre
- 1/2 de colher de chá de mel
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Com a água a ferver, coloque o gengibre e o mel nas quantidades indicadas. Deixe a infusão repousar durante cinco minutos, mexa o preparado e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar cerca de 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para quem o sabor do gengibre seja demasiado forte, pode substituir esta raiz por cardamomo ou até erva limeira. Pode ainda combiná-los entre si.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
14 Kcal	0,2 g	0,1 g	3 g	0,2 g



INFUSÃO DE JASMIM E LIMÃO

INGREDIENTES

- 200 ml água
- 5 g de jasmim
- 1 casca de limão
- Nutilis Clear q.b



MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por ferver a água. Adicione o jasmim e a casca de limão, deixando infundar até a água atingir uma temperatura morna. Mexa e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem até obter um preparado homogêneo. Aguarde 60 segundos e sirva ainda morno.



DICAS DO CHEF

O jasmim é uma planta muito versátil combinando também muito bem com a casca da laranja. Se pretender uma infusão mais aromática experimente utilizar os citrinos secos ou desidratados.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
2 Kcal	0,1 g	0 g	0,2 g	0,2 g



ÁGUA INFUSIONADA DE PEPINO E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 200 ml água (fria ou a temperatura ambiente)
- 20 g de pepino aos cubos
- 1 folha de hortelã
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o pepino aos cubos e a folha de hortelã na água, deixe a infusão repousar durante dez minutos, para uma intensificação de aromas. Triture este preparado com uma varinha mágica e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para conseguir uma infusão diferente em cada refeição, pode adicionar a esta combinação a raspa e o sumo de um limão ou lima.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
4 Kcal	0,3 g	0,1 g	0,3 g	0,1 g



CHÁ DE CASCA DE CEBOLA E MEL

INGREDIENTES

- 200 ml água
- 1 casca de cebola
- 1/2 colher de chá de mel
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Com a água já fervida, coloque a casca de cebola e o mel. Deixe repousar alguns minutos, mexa e coe com um passador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Esta infusão pode ser realizada com a casca de qualquer cebola, mas caso pretenda um sabor mais forte opte por casca de cebola nova bem lavada. Para um sabor mais adocicado opte pela cebola roxa (que irá conferir uma tonalidade rosada à infusão).

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
12 Kcal	0 g	0 g	3 g	0 g



CHÁ DE ROSAS E FRUTOS VERMELHOS



INGREDIENTES

- 200 ml água
- 1/2 colher de chá de rosas
- 20 g frutos vermelhos
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque os frutos vermelhos e meia colher de chá de rosas na água após ferver. Deixe a infusão tapada durante cinco minutos, para uma intensificação de aromas. Esmague os frutos vermelhos com um garfo, mexa e passe num coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Esta infusão combina perfeitamente com um pau de canela ou a junção de casca de laranja e outras flores secas.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
1 Kcal	0 g	0 g	0,3 g	0,1 g



CHÁ DE CASCA DE LARANJA SECA E MIRTILLOS

INGREDIENTES

- 200 ml água
- 1 casca de laranja seca
- 10 g de mirtilos
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Com a água fervida, coloque a casca de laranja seca e os mirtilos nas quantidades indicadas. Deixe a infusão repousar durante cinco minutos. Com um garfo esmague os mirtilos, mexa o preparado e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Espere cerca de 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Se quiser uma infusão mais forte, coloque casca de laranja fresca em vez da seca. Outras combinações com anís, ou limão fazem, também, uma infusão ideal para dias de mais frio.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
13 Kcal	0,1 g	0 g	2,9 g	0,7 g



ÁGUA INFUSIONADA DE MENTA

INGREDIENTES

- 200 ml água (fria ou a temperatura ambiente)
- 4 folhas de menta
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque as folhas de menta na água, deixe a infusão repousar durante dez minutos, para uma intensificação de aromas. Mexa e passe o preparado por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para outros sabores é possível trocar a menta por hortelã e as suas variantes (hortelã pimenta ou hortelã chocolate).

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
0 Kcal	0 g	0 g	0 g	0 g



LEITE COM INFUSÃO DE BAUNILHA COM DOCE DE OVOS

INGREDIENTES

- 200 ml de leite
- 1/2 de vagem de baunilha
- 1 gema
- 25 g de açúcar
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- 10 g de água
- Nutilis Clear q.b



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque a vagem de baunilha no leite e leve a ferver durante 20 segundos.

Para o doce de ovos, coloque numa panela a água com o açúcar, o pau de canela e a casca de limão. Retire do lume e junte, cuidadosamente, à gema de ovo. Envolve e leve novamente ao lume a cozer. Quando retirar do lume, remova os aromáticos e deixe arrefecer.

Com um passador coe o leite e adicione o doce de ovos. Coar novamente. Envolve bem e num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado e mexa bem. Aguarde 60 segundos e sirva ainda morno.



DICAS DO CHEF

Uma casca de laranja ou de limão nesta infusão de leite serão perfeitas para invocar os sabores nos dias mais frios.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
166 Kcal	8,4 g	6,5 g	17,7 g	1,4 g



INFUSÃO DE CANELA EM LEITE

INGREDIENTES

- 200 ml leite
- 1 pau de canela
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o pau de canela no leite e leve a ferver durante 20 segundos. Coar o leite e num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Sirva após 60 segundos de repouso.



DICAS DO CHEF

Caso pretenda, pode adicionar ainda uma estrela de anis a este preparado para combinações mais robustas.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
91 Kcal	6 g	3 g	10 g	0 g



GALÃO

INGREDIENTES

- 200 ml leite meio gordo
- 5 g de café
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o café no leite depois de ferver durante 20 segundos. Coar o leite, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junto o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Depois de aguardar 60 segundos servir ainda morno.



DICAS DO CHEF

Para os que preferem um galão mais doce pode ferver o leite com um pau de canela.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
102 Kcal	6,7 g	3 g	12 g	0,1 g



LEITE DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- 200 ml leite meio gordo
- 10 g de frutos secos sortidos
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque os frutos secos sortidos no leite e leve a ferver durante 20 segundos. Com a ajuda de uma varinha mágica, triture e passe por um coador fino. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

No caso de preferir um ou outro fruto seco, é possível realizar esta mesma receita apenas com um ou dois frutos, por exemplo, pode realizá-la apenas com avelã ou numa combinação de avelã e amêndoa.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
157 Kcal	8,1 g	9 g	10,5 g	0,7 g



CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 160 ml leite meio gordo
- 30 g de chocolate negro cortado em pedaços
- 10 chocolate em pó
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Aquecer o leite com o chocolate negro em pedaços, mexendo sempre até obter uma mistura homogénea, e adicionar o chocolate em pó. Envolver e, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear, juntar o preparado coado e mexer bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e servir morno.



DICAS DO CHEF

O chocolate utilizado neste preparado deve ter a maior percentagem possível de cacau, sendo de evitar o uso de chocolate de leite, uma vez que já se está a incorporar leite meio gordo na receita. Para um sabor mais adocicado pode começar por infundir o leite com baunilha.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
266 Kcal	7,3 g	13 g	27,4 g	5,2 g



CREMOSO DE MILHO

INGREDIENTES

- 195 ml de leite
- 5 g de farinha de milho amarelo fina
- 1 casca de limão
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque a farinha de milho e o leite com a casca de limão a aquecer, mexendo sempre o preparado até obter uma mistura homogénea. Passe por um coador e num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva morno.



DICAS DO CHEF

Este é um preparado no qual será ideal utilizar uma farinha de milho bem fina, de forma a evitar grumos ou pedaços de milho demasiado grandes. É uma bebida que pode ser inovada infundando o leite também com baunilha ou canela.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
110 Kcal	6,9 g	3,2 g	13,4 g	0,2 g



GINJA QUENTE

INGREDIENTES

- 160 ml água
- 40 g de gíngas descaroçadas
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque a água numa panela a ferver com as gíngas. Triture com a ajuda de uma varinha mágica e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva ainda quente.



DICAS DO CHEF

Caso prefira esta é uma infusão que também pode ser servida fria.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
22 Kcal	0,4 g	0,1 g	4,6 g	0,6 g



BEBIDA DE PASTEL DE NATA

INGREDIENTES

- 180 ml leite meio gordo
- 10 g de gema de ovo
- 5 g de açúcar mascavado
- 1/2 pau de canela
- 1/4 vagem de baunilha
- 1/2 de casca de limão
- 1/6 de colher de chá de canela em pó
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Leve os diferentes ingredientes ao lume numa panela, com excepção da canela em pó. Deixe atingir os 80° C, tendo o cuidado de mexer. Retire do lume, junte a canela e passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo. Aguarde 60 segundos e sirva ainda morno.



DICAS DO CHEF

Substitua o leite meio gordo por um leite de amêndoa ou frutos secos e consegue assim um pastel de nata com sabor mais adocicado, podendo assim diminuir a quantidade de açúcar da receita.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
145 Kcal	7,6 g	6 g	14,8 g	0,5 g



COCKTAIL DE ABÓBORA E CANELA

INGREDIENTES

- 160 ml água
- 5 g de açúcar
- 225 g de abóbora
- 1 casca de limão
- 1 pau de canela
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coza a abóbora com o açúcar e os aromáticos em água durante cerca de cinco minutos. Retire os aromáticos e triture o preparado com a ajuda de uma varinha mágica. Coe com um passador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Sirva ainda morno depois de 60 segundos de descanso.



DICAS DO CHEF

Complemente esta receita com uma flor de anis, ou substituindo a canela por baunilha para conseguir um cocktail diferente.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
48 Kcal	0,8 g	0,1 g	10 g	2,1 g



BEBIDA QUENTE DE CASTANHA E CACAU

INGREDIENTES

- 180 ml água fria
- 40 g de castanha
- 5 g de cacau
- 10 g de mel
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Junte ainda a frio numa panela os ingredientes. Leve a ferver e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos e sirva ainda quente.



DICAS DO CHEF

Ainda que sazonal, esta receita pode ser executada ao longo do ano com castanhas congeladas. Mas, para um verdadeiro sabor, experimente assar as castanhas antes de as incorporar aos restantes ingredientes.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
127 Kcal	2,3 g	1,6 g	24,3 g	3 g



ALPERCE ASSADO COM MEL E LIMÃO

INGREDIENTES

- 200 ml água (fria ou a temperatura ambiente)
- 50 g de alperce assado
- 10 g de mel
- 1/2 und. de casca e sumo de limão
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela junte os ingredientes e leve ao lume a ferver. Retire a casca de limão e triture o preparado com a ajuda de uma varinha mágica. Passe por um coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos e sirva morno.



DICAS DO CHEF

Pode substituir o alperce por pêssigo ou outra fruta semelhante, assim como encontrar diferentes combinações com outros citrinos (por exemplo, alperce e toranja).

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
54 Kcal	0,5 g	0,1 g	12,2 g	1,3 g



INGREDIENTES

- 180 ml de água
- 40 g de farinha aveia
- 2 g de açúcar
- 1 und. pau de canela
- Nutilis Clear q.b.

LEITE DE AVEIA



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque numa panela todos os ingredientes e leve ao lume sem deixar ferver. Deixe o preparado repousar durante 12 horas. Retire o pau de canela e triture com uma varinha mágica. Passe o preparado por um coador e num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Repouse 60 segundos e sirva à temperatura desejada.

Nota: pode ser aquecido antes de adicionado ao Nutilis Clear



DICAS DO CHEF

Este leite pode ser consumido só assim ou, caso prefira, como base para outras composições como o galão ou o chocolate conseguindo assim bebidas diferentes para todas as ocasiões.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
198 Kcal	6,1 g	3,1 g	35,1 g	2,5 g



LEITE DE BANANA

INGREDIENTES

- 180 ml de água
- 20 g de farinha de banana
- 40 g de banana
- 1/2 de sumo de limão
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes num copo e triture com a varinha mágica. Passe o preparado por um coador e num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar cerca de 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Caso não consiga encontrar farinha de banana à venda pode optar por assar as bananas até tostarem, deixar secar e triturar antes de as incorporar no preparado, sendo assim possível ter um leite de banana com um sabor mais intenso.



CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratatos de Carbono	Fibra
115 Kcal	2,4 g	0,6 g	24 g	2 g

SUMO DE PÊRA ROCHA

INGREDIENTES

- 150 ml água fria
- 60 g de pêra rocha
- 10 g de mel
- 20 ml de sumo de laranja
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Num copo coloque a pêra rocha descascada e sem caroço, a água, o mel e o sumo de laranja sem polpa e triture com uma varinha mágica. Passe pelo coador. Para finalizar, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para quem prefira sabores mais ácidos, a pêra é uma fruta que, em sumo, também fica muito bem com a lima. Para mais sabor e fragância junte também a raspa do citrino que esteja a utilizar na confecção.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
69 Kcal	0,5 g	0,3 g	15,2 g	1,7 g



SUMO DE CEREJA

INGREDIENTES

- 150 ml água fria
- 60 g de cereja descarçada
- 5 g de açúcar mascavado
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque num copo a cereja descarçada, a água e o açúcar e triture com uma varinha mágica. Passe pelo coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para quando não estamos em época de cereja, este sumo pode conseguir-se com cereja em calda, mas tenha em atenção o teor de açúcar. Retire o açúcar que está contemplado na receita e incorpore um pouco mais de água para conseguir um maior equilíbrio.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
59 Kcal	0,5 g	0,4 g	12,9 g	1 g



SUMO DE MAÇÃ DE ALCobaça

INGREDIENTES

- 130 ml água fria
- 80 g de maçã de Alcobaça
- 5 g de mel
- 3 g de gengibre
- 10 ml de sumo de limão
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes num copo, tendo o cuidado de descascar e descaroçar a maçã. Triture com a varinha mágica. Passe pelo coador. Para finalizar, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar cerca de 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Um sumo de maçã e laranja é uma combinação também muito refrescante. Para tal, basta substituir o limão pela laranja, tendo o cuidado de retirar a polpa.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
70 Kcal	0,3 g	0,4 g	15,3 g	1,9 g



SUMO DE ABACAXI E MIRTILOS

INGREDIENTES

- 100 ml água fria
- 20 g de gelo
- 40 g de abacaxi
- 40 g de mirtilos
- 5 g de mel
- 1 saqueta de chá de frutos vermelhos
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Ferva metade da água e adicione a saqueta de chá de frutos vermelhos. Deixe repousar cinco minutos até obter uma infusão. Adicione a restante água fria e o gelo. Retire a saqueta de frutos vermelhos.

Coloque a infusão com os restantes ingredientes num copo e triture. Passe pelo coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Caso prefira, pode substituir os mirtilos por outros frutos vermelhos ou até combinar vários frutos com o abacaxi.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
61 Kcal	0,5 g	0,2 g	13,5 g	1,5 g



SMOOTHIE DE MANGA, CENOURA E MORANGO

INGREDIENTES

- 100 ml leite meio gordo
- 40 g de manga
- 40 g de cenoura
- 40 g de morangos
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Num copo coloque todos os ingredientes e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Passe pelo coador. Para finalizar, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para quem não goste da combinação da cenoura neste sumo, pode substituir por pêsego.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
93 Kcal	4 g	1,9 g	13,5 g	3 g



SUMO DE PÊSSEGO E LIMA

INGREDIENTES

- 130 ml água fria
- 80 g de pêsego
- 10 ml de sumo de lima
- 1 folha de manjerição
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque num copo todos os ingredientes e triture. Passe pelo coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

O manjerição possui um sabor mais forte, assim que, caso prefira, pode substituí-lo por outra erva aromática como a hortelã, e combinar ainda neste sumo umas framboesas ou ameixas.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
39 Kcal	0,8 g	0,3 g	7,1 g	2,5 g



FRAPPUCCINO

INGREDIENTES

- 80 ml de leite meio gordo
- 20 ml de nata
- 5 g de açúcar mascavado
- 5 g de chocolate em pó
- 20 g de café solúvel
- 5 g de brown sugar
- 20 ml de água a ferver
- 50 g de gelo
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Misture a água, o café, o brown sugar e o chocolate em pó. Adicione o leite e o gelo e triture tudo. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Verta o preparado num copo. À parte, misture a nata com o açúcar mascavado e num outro copo com a quantidade desejada de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Coloque sobre o preparado anterior e deixe repousar 60 segundos antes de servir.



DICAS DO CHEF

Para um frappuccino diferente pode substituir o açúcar por caramelo e retirar o chocolate, conseguindo assim uma bebida de sabor a caramelo.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
208 Kcal	6,2 g	8,8 g	25,6 g	0,8 g



SUMO DE LARANJA E AMORA

INGREDIENTES

- 100 ml água fria
- 20 g de gelo
- 30 ml de sumo de laranja
- 40 g de amora
- 1 saqueta de chá de frutos vermelhos
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Ferva metade da água e adicione a saqueta de chá de frutos vermelhos. Deixe repousar cinco minutos até obter uma infusão. Adicione a restante água fria e o gelo. Retire a saqueta do chá.

Coloque a infusão com os restantes ingredientes num copo e triture. Passe pelo coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

No caso de preferir é possível realizar este sumo sem o chá de frutos vermelhos, conseguindo um sabor mais simples a laranja e amora. Pode também adicionar outros frutos vermelhos, como os morangos ou até as cerejas.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
31 Kcal	0,7 g	0,3 g	4,7 g	3,2 g



SANGRIA

INGREDIENTES

- 90 ml de espumante
- 40 ml de vinho rosé
- 10 ml de vinho do Porto
- 10 ml de xarope de groselha
- 20 ml de frutos vermelhos sortidos
- 1 pau de canela
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Macerar os frutos vermelhos esmagando com um garfo num copo. Adicione todos os outros ingredientes e misture. Passe pelo coador. Para finalizar, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para uma sangria de vinho branco substitua o rosé por um vinho verde e o vinho do Porto por moscatel. Pode também substituir o espumante por um vinho frisante. Um sabor mais refrescante consegue-se trocando os frutos vermelhos por laranja, toranja e maçã.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra	Álcool
156 Kcal	0,5 g	0,2 g	12,6 g	2 g	13,9 g



SUMO DE MELANCIA E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 100 ml água fria
- 60 g de melancia
- 4 und. folhas de hortelã
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque num copo todos os ingredientes, tendo o cuidado de retirar as sementes à melancia, e triture. Passe pelo coador. Para finalizar, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva preferencialmente fresco.



DICAS DO CHEF

Caso prefira pode substituir a melancia por melão ou meloa, tendo o cuidado de que este esteja bem doce ou, caso seja necessário, juntando 5 gramas de mel.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
29 Kcal	0,9 g	0,2 g	5 g	1,6 g



SMOTHIE BANANA E KIWI

INGREDIENTES

- 100 ml leite meio gordo
- 60 g de banana
- 60 g de kiwi
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Num copo coloque todos os ingredientes e triture. Passe pelo coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos e sirva.



DICAS DO CHEF

Para complementar a banana e o kiwi pode adicionar a este preparado o sumo de abacaxi ou frutos vermelhos.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
143 Kcal	4,9 g	2,1 g	24,5 g	3 g



LIMONADA DE FRUTOS SILVESTRES

INGREDIENTES

- 80 ml água fria
- 20 g de gelo
- 50 ml de sumo de limão
- 40 g de frutos silvestres
- 1 saqueta de chá de frutos vermelhos
- 1 folha de hortelã
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Ferva metade da água e adicione a saqueta de frutos vermelhos e a folha de hortelã. Deixe repousar cinco minutos até obter uma infusão. Adicione a restante água fria e o gelo. Retire a saqueta do chá e a folha de hortelã.

Coloque a infusão com os restantes ingredientes num copo, e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Passe pelo coador. Num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem com a ajuda de um garfo até obter um preparado homogéneo. Aguarde 60 segundos e sirva fresco.



DICAS DO CHEF

Para conseguir um sumo mais aromático experimente adicionar a raspa do limão ao preparado. Mas, caso prefira sabores mais simples, experimente utilizar apenas morangos na limonada.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
32 Kcal	0,9 g	0,5 g	3,8 g	4,4 g



SUMO DE MARACUJÁ E MORANGO

INGREDIENTES

- 80 ml água fria
- 40 ml de polpa de maracujá sem os caroços
- 50 g de morango
- Nutilis Clear q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Num copo coloque todos os ingredientes e triture. Passe pelo coador. Para finalizar, num copo com a quantidade necessária de Nutilis Clear junte o preparado coado e mexa bem até obter um preparado homogéneo. Deixe repousar 60 segundos antes de servir.



DICAS DO CHEF

Com um sabor bastante ácido o maracujá é um fruto que combina também muito bem com a manga. Experimente adicionar metade de uma manga ao preparado para um sabor mais doce.

CÁLCULO NUTRICIONAL (SEM NUTILIS CLEAR)

Energia	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
32 Kcal	0,8 g	0,2 g	6 g	1,3 g





Direcção Técnica
Nutricionista Célia Lopes

Produção Gastronómica
Chef Fábio Bernardino

Fotografia
Inês Fernandes

Consultoria
Iolanda Bernardino

Design Gráfico
Alpha®

Desenvolvido por Nutricia Advanced Medical Nutrition

Reservado todos os direitos.
Proibida a reprodução desta obra, no todo ou em parte, por qualquer meio,
sem a autorização da Nutricia. Proibida a venda.



www.nutricia.pt

Linha Verde: 800 206 799

 nutricia.portugal@nutricia.com