

O Batido...

...Resulta de uma extraordinária combinação de sabores!

O leite e a fruta apresentam na sua constituição um interessante perfil nutricional... a sua combinação é, por isso, de excelência!

Os batidos constituem-se como uma excelente fonte de água, fibras, vitaminas e sais minerais (diversidade potenciada) conjugando a energia da fruta com o equilíbrio estrutural do leite (deliciosa fonte de proteínas). Fantástico interesse nutricional!



Uma vez que toda a fruta é incorporada no batido (não apenas o sumo), não se perde um nutriente muito importante: a fibra.

Apesar da mistura de várias frutas poder elevar o índice glicémico do batido, o facto deste conter proteínas (devido à presença do iogurte/leite) faz com que o índice baixe substancialmente.



O batido é um excelente complemento para uma refeição a meio da tarde ou, como parte do pequeno-almoço...

**APROVEITA AS MARAVILHAS DO BATIDO E
DESFRUTA EM PLENO DOS DIVERSOS SABORES
QUE SEGUIDAMENTE APRESENTAMOS!...**

Batido de Ananás ou Abacaxi

↳ O **ANANÁS** e o **ABACAXI** são ricos em vitamina C e potássio. Estes frutos são, também, digestivos e diuréticos.

❖ Deves adquirir estes frutos de casca mais rija e com folhas verdes e viçosas. Amadurecem quando se tornam mais pesados e libertam um odor mais intenso.



Batido de Abacaxi e Maracujá

↳ O **MARACUJÁ** é uma fonte muito nutritiva, com uma dose apreciável de vitamina C. Deves ter em atenção que, tal como o morango e o kiwi, é potencialmente alergénico.

❖ Deves preferir os mais acastanhados ou roxos. Os amarelos são menos doces. É conveniente prepará-los quando a casca começa a enrugar, o que indica que atingiram o estado máximo de maturação.



Batido de Melão



↳ O **MELÃO** é uma boa fonte de fibras, betacaroteno (provitamina A), vitamina C e vitaminas do complexo B. É rico em cálcio, fósforo, ferro, potássio, cobre e enxofre. Apresenta um valor calórico muito baixo (por cada 100 gramas de melão: 29,9 calorias).

❖ Normalmente, um melão maduro liberta um aroma agradável. Os alongados tornam-se mais pesados e amolecidos nos extremos. Os mais redondos escurecem e amolecem em torno do pedúnculo, intensificando o seu aroma na extremidade oposta. Evita os que tenham a casca muito mole ou um aroma muito intenso.

Batido de Alperce



↳ Os **ALPERCES** ou **DAMASCOS** são excelentes fontes de betacaroteno e vitamina B2, possuem fibras e ferro e são bastante doces.

❖ Deves preferir os de cor laranja, amarelada, com polpa robusta e madura. Evita os alperces excessivamente maduros ou verdes (difícilmente amadurecem depois de colhidos). Não devem ser pressionados com os dedos, pois são frutos muito frágeis. Conservá-los a cerca de 0°C.

Batido de Manga



↳ A **MANGA** fornece hidratos de carbono, betacaroteno (provitamina A), vitamina C, vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, cálcio, potássio, magnésio e zinco.

❖ Sumarenta, aromática e de polpa fibrosa, a manga encontra-se madura quando se torna flexível ao toque. Mantém-se à temperatura ambiente por cerca de uma semana (excepto se já estiver madura).

Batido de Banana

↳ A **BANANA** contém três açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose, que fornecem altos níveis de energia. Pelo seu interessante teor em fibras, é também recomendada para o bom funcionamento intestinal. É rica em vitamina C e B1, ferro, potássio e magnésio, água e hidratos de carbono.

❖ As bananas devem ser consumidas rijas (nem muito verdes nem muito maduras), apresentando a casca amarela ou amarela com pintas castanhas, mas sem manchas anormais. Conservam-se por alguns dias à temperatura ambiente.



Batido de Manga com Banana

Batido de Morango e Iogurte



↪ Os **MORANGOS** contêm mais vitamina C do que qualquer outra fruta vermelha. São também excelentes fontes de fibras e de betacaroteno.

❖ Em regra, quanto mais pequenos forem os morangos, mais doces e saborosos se tornam. Escolhe os mais firmes e de cor viva, sem marcas, manchas ou zonas amolecidas. Quando um dos extremos se apresentar esbranquiçado, é sinal de que a fruta ainda não amadureceu.

Batido de Maçã



↪ A **MAÇÃ** é altamente nutritiva e uma excelente fonte de carotenóides, vitaminas B e C e sais minerais. A pectina existente nas maçãs é muito útil no combate à obstipação.

❖ Devem apresentar uma polpa bem rija e a pele lisa, fina e brilhante, sem zonas moles ou manchas escuras. São frutos de excelente conservação, mas devem guardar-se a uma temperatura de 0 a 5°C.

Batido de Morango e Melão



Batido de Iogurte com Maçã

Batido de Pêssego



↳ O **PÊSSEGO** é um fruto de baixo teor calórico muito rico em fibras importantes para o bom funcionamento intestinal. Tem, sobretudo, vitamina B1 e provitamina A.

❖ Os pêssegos estão maduros quando a sua polpa cede ligeiramente à pressão dos dedos e soltam um aroma mais intenso. Para os conservar, deve-se mantê-los a uma temperatura de cerca de 0°C.

Batido de Kiwi



↳ O **KIWI** apresenta uma polpa com consistência quase cremosa com um sabor revigorante. É muito rico em vitamina C e constitui uma excelente fonte de fibras.

❖ O kiwi amadurece rapidamente se armazenado com frutos que produzem muito etileno como maçãs e bananas.

Batido de Cenoura



↳ As **CENOURAS** são ricas em carotenóides, em particular o betacaroteno que é precursor da vitamina A.

❖ Deves preferir as cenouras mais escuras, pois são as melhores.

Batido de Papaia



↳ A **PAPAIA** apresenta uma textura que fornece um toque aveludado a qualquer sumo. É muito rica em vitamina C, betacaroteno e fibras, aconselhando-se o seu consumo para obter bom funcionamento do aparelho digestivo.

❖ Quando ainda está verde, conserva-se por alguns dias, mas quando amadurece deve ser consumida com brevidade.

Batido de Pêra abacate e Nozes

↳ A **PÊRA ABACATE** tem uma consistência atraente e amanteigada, com um subtil sabor a noz. É rica em vitamina E, gorduras monoinsaturadas e glutathione, um poderoso antioxidante. Contém vitaminas A e do complexo B e alguns sais minerais como o ferro, cálcio e fósforo

❖ A pêra abacate deve ser guardada em lugar fresco e arejado. Quando ainda verde, não convém colocá-la no frigorífico, pois o frio interrompe o processo de maturação. Depois de descascada, deve ser imediatamente consumida, porque, em contacto com o ar, a polpa escurece.



Batido de Framboesa com Banana



↳ A **FRAMBOESA**, à semelhança do morango, é pouco calórica. É rica em pectina e em fibras.

❖ Trata-se de um fruto muito sensível, com um período de conservação muito curto, mesmo no frigorífico. Deve lavar-se em água corrente, num jacto leve, e imediatamente antes de servir.
