



Manual Completo

Drinks Fits



CLAUDINE DULLIUS

NUTRICIONISTA

I. Mojito

Ingredientes:

- 8 folhas de hortelã;
- 1/2 limão;
- Bastante gelo;
- Água saborizada sabor limão;
- 1 colher de sobremesa de açúcar;

Modo de preparo:

Em um copo macere as folhas de hortelã com o açúcar;

Após, complete o copo com gelo e coloque o suco de meio limão e a água saborizada;

Decore com as folhas de hortelã!



2. Gin de frutas vermelhas

Ingredientes:

- Água saborizada sabor frutas vermelhas;
- Um sachê de chá de frutas vermelhas;
- Limão siciliano;
- 5 Morangos;
- Gelo;

Modo de preparo:

Em uma taça, coloque metade de gelo;
corte os morangos em rodela e coloque -os dentro da taça.
Faça o mesmo com o limão siciliano. Complete a taça com a água saborizada e coloque o sachê de chá dentro da taça.



3. Caipirinha de abacaxi com gengibre

Ingredientes:

- Refrigerante zero de limão;
- Uma colher de sobremesa de açúcar;
- Gengibre à gosto macerado;
- 2 rodela de abacaxi;
- Gelo;

Modo de preparo:

Em uma taça. coloque metade de gelo;

Macere o abacaxi e o gengibre com o açúcar e coloque-os dentro da taça. Complete a taça com o refrigerante zero



4, Drink de melancia

Ingredientes:

- 200 ml de água com gás
- 1 xícara de melancia picada
- Gelo

Modo de preparo:

Adicione em um liquidificador os pedaços de melancia, já sem as sementes.

Adicione o suco de melancia na taça, complete com água com gás e gelo e pronto!



5. Drink de limão com gengibre

Ingredientes:

- Gelo (a gosto);
- Suco de ½ limão;
- Rodelas de limão (a gosto);
- Gengibre e hortelã (a gosto);
- 1 anis-estrelado;
- 300ml de água com gás;

Modo de preparo:

Inicie o preparo adicionando o gelo, o suco de ½ limão e as rodelas em uma taça. Depois, acrescente o gengibre cortado em pequenos pedaços e as folhas de hortelã. Finalize adicionando a água com gás e misturando.



6. Raspberry mojito

Ingredientes:

- Gelo (a gosto);
- 30g framboesa;
- 5 folhas de hortelã;
- Sprite zero;
- meio limão;

Modo de preparo:

Inicie o preparo adicionando a framboesa, o hortelã e o suco de limão e macere. Adicione o gelo, a sprite e misture



7. Chá gelado com água de coco

Ingredientes:

- Gelo (a gosto);
- Limão siciliano;
- Água de coco;
- Chá de hibisco;

Modo de preparo:

Inicie o preparo adicionando o limão e complete o copo com gelo. Adicione a água de coco e depois o chá de hibisco. decore como quiser!



8. drink de morango e laranja

Ingredientes:

- Gelo (a gosto);
- Morango;
- H2O limoneto;
- Tônica zero;
- Rodela de laranja;
- Hortelã

Modo de preparo:

Adicione o gelo, o morango, a laranja e o hortelã. Complete com H2O e Tônica e decore como quiser!



Claudine Dullius



CLAUDINE DULLIUS
NUTRICIONISTA