

O mês de janeiro está chegando ao fim e, junto com ele, acaba também o nosso seriado de matérias FOCO NO VERÃO. Mas, aqui no Brasil, a estação mais quente do ano dura até o mês de março, continuando assim a deixar, os próximos dias com temperaturas elevadas. Para aguentar o calor, só mesmo muita água, uma alimentação leve (rica em frutas, verduras e legumes), sorvetes, picolés e ... SMOOTHIES.



Smoothie de Maracujá

Bebida à base de gelo batido com frutas e vegetais!

Segundo a revista Frutas e derivados, do IBRAF, Instituto Brasileiro de Frutas, “os Smoothies (palavra inglesa que significa liso e macio) são uma mistura gelada feita com grande concentração de frutas e vegetais. Caracterizam-se pela presença de água e baixo teor de açúcar. O alto valor nutricional da fruta pura ou concentrada e o valor calórico entre 45 e 88 calorias (para 100 ml) são alguns de seus diferenciais.”



Smoothie de Morango e Banana - Fonte imagem: Pagina receitasdecomida no Pinterest

De origem americana, a bebida foi criada na década de 60, na Califórnia, a partir da necessidade local de se consumir produtos energéticos e de baixa caloria e gordura. Com o passar do tempo, foram surgindo outros tipos de Smoothies e, em receitas, foram acrescentados ingredientes como iogurte, mel e chás.

Além de deixar o dia mais refrescante, o Smoothie ajuda a manter o peso e a saúde em dia. Por ter ingredientes naturais, essa bebida é dotada de vitaminas e sais minerais e possui baixo grau de gordura. Ideal para aqueles que preocupam-se em manter uma qualidade de vida através dos alimentos.

O Smoothie é uma bebida cremosa semelhante ao Milk Shake. Porém a diferença é que para a produção dos Milk Shakes são utilizados sorvetes enquanto que este ingrediente não entra na produção dos Smoothies.

Além de ser nutritivo, saboroso e refrescante, o Smoothie, é uma bebida consistente e fácil de fazer! [Clique aqui](#) e aprenda a receita de um maravilhoso SMOOTHIE de Maracujá.

Referências bibliográficas:

Artigo científico Desenvolvimento de Smoothie funcional acrescido de biomassa da banana verde. Instituto Federal Minas Gerais. Disponível [aqui](#)

Revistas Frutas e derivados - Ibraf - Instituto Brasileiro de Frutas. Ano 4 Edição 12, Março de 2009. Disponível [aqui](#)

Saiba Mais

- [Da série foco no verão: água para sentir-se viva](#)
- [Da série foco no verão: frutas, verduras e legumes para manter-se hidratado](#)
- [Da série foco no verão: comestíveis gelados para amenizar o calor](#)
- [Entrevista com os sócios do Gelato Soteropolitano](#)