

# Livro de Receitas

# TSÁÚ DE na mesa

5ª edição



prevenire  
TacchiMed

Receitas  
refrescantes

# O Tacchini também está pensando nos próximos 20 anos de Bento Gonçalves.

Cerca de 30 entidades, poder público municipal e universidades estão participando do Bento +20, um organismo de debate de ideias para transformar os próximos 20 anos.

Mais informações estão disponíveis [aqui](#).

O Tacchini faz parte da câmara técnica da saúde do Bento+20, que planeja transformar Bento Gonçalves em uma BLUE ZONE (zona azul), região reconhecida por ter pessoas mais longevas, ultrapassando a marca de 100 anos de idade.

Para se tornar uma dessas zonas de longevidade, é indispensável estimular a população a:

- Manter-se em movimento, mas sem ansiedade;
- Comer menos e melhor, aproveitando com moderação os vinhos regionais;
- Diminuir a carga de estresse;
- Encontrar na espiritualidade, na família e nas boas companhias bons motivos para viver.

**VIVER MAIS E MELHOR!**

*É o objetivo deste projeto e também é uma missão do Prevenire / Tacchimed, que está focado na saúde das pessoas!*





**Uma boa alimentação deve ser variada e equilibrada.**

Com este e-book, você irá aprender algumas receitas práticas e saudáveis, que podem fazer parte da rotina alimentar da sua casa, elaboradas com ingredientes nutritivos para tornar a sua refeição ainda mais prazerosa.

**Baiana Cella Thomazini**  
Nutricionista

# SUMÁRIO

Bento+20 .....	2
Apresentação .....	3
Sorbet de banana com morango .....	5
Sorbet de mamão .....	6
Sorbet de abacate com laranja e mamão .....	7
Sorbet de abacate com banana .....	8
Sorbet de abacate com hortelã e cacau .....	9
Sorbet de abacaxi com hortelã .....	10
Picolé de frutas .....	11
Picolé de melancia com gengibre .....	12
Picolé de amora com chia .....	13
Picolé de morango com iogurte .....	14
Picolé cremoso de manga e mamão .....	15
Picolé de manga com linhaça .....	16
Picolé nutritivo .....	17
Picolé de banana com cacau .....	18

# Sorbet de banana com morango

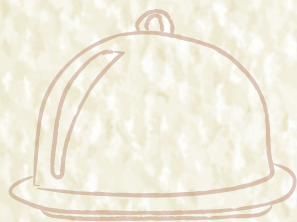
## Ingredientes

- 250g de morango
- 250g de banana
- 2 colheres de iogurte natural
- Essência de baunilha a gosto
- Adoçante a gosto



## Modo de preparo

Congele pedaços de morango e banana. Triture-os em um processador de alimentos ou liquidificador. Adicione 2 colheres de iogurte natural, essência de baunilha e adoce a gosto. Continue batendo até a mistura ficar homogênea. Deixe o creme no freezer por 3 horas.



# Sorbet de mamão

## Ingredientes

- 1 banana madura congelada
- 1 pedaço de pequeno de mamão congelado (papaia ou formosa)
- 1 castanha de caju picada
- 1 colher de sopa de granola sem açúcar

## Modo de preparo

Bata a banana e o mamão congelados no liquidificador até atingir a consistência de sorvete. Decore com 1 colher de sopa de granola sem açúcar e a castanha de caju picadinha.



# Sorbet de abacate com laranja e limão

## Ingredientes

- 50ml de suco de laranja
- 10ml de suco de limão
- 1 abacate maduro
- 1 pitada de sal



## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador com uma pitada de sal. Leve ao congelador até congelar.

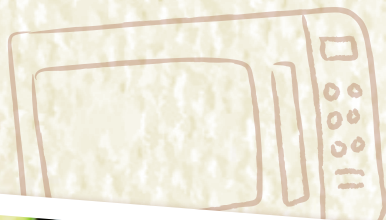
# Sorbet de abacate com banana

## Ingredientes

- 1/2 abacate congelado
- 1 banana congelada
- 1 iogurte grego light

## Modo de preparo

Bata a banana e o abacate congelados no liquidificador com o iogurte. Quando virar um creme homogêneo, estará pronto. Se quiser que o sorvete fique com uma consistência mais dura, deixe-o no congelador por mais um tempo.

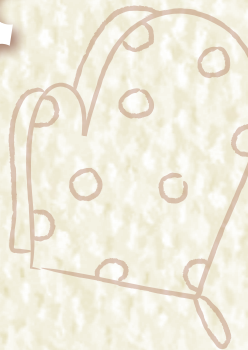




# Sorbet de abacate com hortelã e cacau

## Ingredientes

- 1 abacate maduro congelado
- 6 folhas de hortelã
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara



## Modo de preparo

Bata o abacate congelado no liquidificador. Quando virar um creme homogêneo, adicione o açúcar, as folhas de hortelã e o cacau. Bata mais um pouco e depois leve ao congelador por 1 hora.



# Sorbet de abacaxi com hortelã

## Ingredientes

- 2 xícaras de abacaxi cortado em cubos sem miolo
- 1 colher de sopa de mel
- 5 folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de água filtrada

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto. Depois coloque em uma tigela e leve ao congelador por 4 horas, ou até ficar firme.



# Picolé de frutas

## Ingredientes

- 400ml de de suco de uva branca integral
- ¼ de manga
- 8 morangos
- 1 kiwi

## Modo de preparo

Descasque o kiwi e corte em fatias. Com os morangos já higienizados, corte em tirinhas.

Corte a manga em pedaços pequenos. Coloque as frutas nas forminhas de picolé. Deixe as frutas encostas nas laterais para o espaço do palito. Cubra com o suco de uva. Coloque o palito. Leve ao freezer por 4 horas.



# Picolé de melancia com gengibre

## Ingredientes

- 3 xícaras de suco de melancia bem madura
- 6 folhas de hortelã
- 1 colher de chá de gengibre

## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Depois despeje nas forminhas de picolé, coloque o palito e leve ao freezer.



# Picolé de amora com chia

## Ingredientes

- 2 xícaras de amoras congeladas
- $\frac{1}{3}$  de xícara de sementes de chia
- $\frac{1}{2}$  xícara de suco de uva
- $\frac{1}{4}$  de xícara de água

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Coloque a mistura em formas de picolé e congele.



# Picolé de morango com iogurte

## Ingredientes

- 2 potinhos de iogurte natural
- 1 e ½ xícara de morangos congelados
- 2 colheres de sopa rasa de mel

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Divida a mistura nas forminhas de picolé e leve ao freezer. Depois de meia hora, coloque os palitos de picolé. Deixe congelar antes de servir.



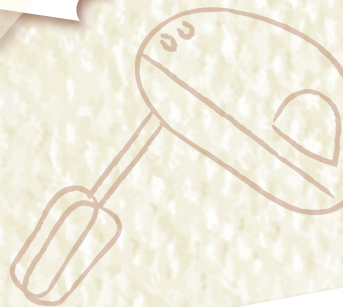
# Picolé cremoso de manga e mamão

## Ingredientes

- 100g de mamão congelado
- 100g de manga congelada
- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Divida a mistura nas forminhas de picolé, coloque o palito e leve ao freezer até congelar.



# Picolé de manga com linhaça

## Ingredientes

- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara de chá de manga madura
- $\frac{1}{4}$  xícara de chá de leite vegetal ou desnatado
- 1 colher de chá de farinha de linhaça dourada

## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coloque nas forminhas, adicione o palito de picolé e leve para gelar de um dia para o outro.





# Picolé nutritivo

## Ingredientes

- ½ xícara de chá de suco de laranja
- 1 folha pequena de couve-manteiga
- Polpa de ½ maracujá
- 1 colher de chá de sementes de linhaça dourada

## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coloque nas forminhas, adicione o palito de picolé e leve para gelar de um dia para o outro.



# Picolé de banana COM CACAU

## Ingredientes

- 2 bananas bem maduras
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado ou vegetal
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de cacau em pó

## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coloque nas forminhas de picolé, adicione o palito e leve para congelar.





*prevenire*  
TacchiMed

Rua 13 de maio  
L'América Shopping Center – 3º andar  
Bento Gonçalves – RS

**3455.4170 e 3455.4172**