

*Vamos de receitas*

## Bebidas

---



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

# Introdução

---

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Bebidas, trazendo 30 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

*Com carinho, a equipe Realizart.*

# Índice

1. Suco Refrescante de Maracujá com Gengibre	Pág. 1
2. Mocktail Refrescante de Pepino, Hortelã e Limão	Pág. 3
3. Chá Gelado de Hibisco com Frutas Vermelhas	Pág. 5
4. Café Cremoso com Canela e Leite de Amêndoas	Pág. 7
5. Água Aromatizada de Pepino, Limão e Hortelã	Pág. 9
6. Milkshake de Abacate com Cacau	Pág. 11
7. Caipirinha de Maracujá com Manjericão	Pág. 13
8. Kombucha de Maracujá com Hortelã	Pág. 15
9. Limonada de Hibisco com Gengibre	Pág. 17
10. Chá Quente de Hibisco com Especiarias	Pág. 19
11. Smoothie Detox de Couve, Abacaxi e Gengibre	Pág. 21
12. Soda Italiana de Maracujá com Manjericão	Pág. 23
13. Batida Tropical de Maracujá com Manjericão	Pág. 25
14. Chocolate Quente Picante com Canela e Pimenta	Pág. 27
15. Lassi de Manga com Manjericão	Pág. 29
16. Sangria de Frutas Vermelhas Sem Álcool	Pág. 31
17. Kefir de Morango com Mel e Gengibre	Pág. 33
18. Vinho Quente de Inverno com Especiarias	Pág. 35
19. Leite Dourado (Golden Milk) – Versão Brasileira	Pág. 37
20. Granizado de Melancia com Hortelã	Pág. 39
21. Água de Coco Refrescante com Gengibre e Limão	Pág. 41
22. Cidra de Maçã Quente com Canela e Cravo	Pág. 43
23. Café Gelado com Cardamomo e Leite de Aveia	Pág. 45
24. Ginger Ale Artesanal com Limão e Hortelã	Pág. 47
25. Spritz de Laranja e Manjericão	Pág. 49
26. Shrub de Morango com Gengibre	Pág. 50
27. Limoncello Caseiro	Pág. 52

28. Espumante de Melancia com Manjericão -----	<b>Pág. 54</b>
29. Refresco de Melancia com Manjericão e Água com Gás -----	<b>Pág. 56</b>
30. Café Irlandês Clássico -----	<b>Pág. 58</b>

# Suco Refrescante de Maracujá com Gengibre

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 copos (300 ml cada)

## Ingredientes:

- 2 maracujás grandes (polpa)
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 300 ml de água gelada
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar (ajuste ao seu gosto)
- Gelo a gosto
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Separe a polpa dos maracujás, retirando as sementes.
2. No liquidificador, adicione a polpa, o gengibre ralado, a água gelada e o mel (ou açúcar).
3. Bata em velocidade alta por 30 segundos, até que o gengibre esteja bem incorporado.
4. Coe a mistura em uma jarra ou diretamente nos copos, usando uma peneira fina para remover as sementes e pedaços de gengibre.
5. Adicione gelo a gosto e mexa levemente.
6. Decore cada copo com uma folha de hortelã e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais tropical, substitua parte da água por água de coco. Se preferir um sabor mais picante, aumente a quantidade de gengibre ou deixe-o em infusão na água por 5 minutos antes de bater.

# Mocktail Refrescante de Pepino, Hortelã e Limão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 1 pepino médio, descascado e cortado em rodelas
- 10 folhas de hortelã fresca
- Suco de 2 limões sicilianos
- 2 colheres (sopa) de mel ou néctar de agave
- 500 ml de água com gás bem gelada
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão e ramos de hortelã para decorar



## Modo de preparo:

1. Em um pilão, macere suavemente as rodelas de pepino com as folhas de hortelã até liberar os aromas, mas sem transformar tudo em purê.
2. Adicione o suco de limão e o mel (ou agave) ao pilão e misture bem até o adoçante se dissolver.
3. Transfira a mistura para uma jarra grande, coando se preferir um visual mais limpo.
4. Complete a jarra com a água com gás gelada e mexa delicadamente para incorporar.
5. Sirva em copos altos, adicionando gelo a gosto.
6. Decore cada copo com uma rodelinha de limão na borda e um raminho de hortelã.

**Dicas extras:** Para um toque exótico, substitua metade da água com gás por água de coco. Se quiser um mocktail mais colorido, inclua algumas frutinhas vermelhas (morango ou framboesa) ao macerar o pepino.

# Chá Gelado de Hibisco com Frutas Vermelhas

**Tempo de preparo:** 15 minutos + 30 minutos de infusão

**Rendimento:** 4 copos (1 L)

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de flores de hibisco secas
- 4 xícaras (chá) de água fervente
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (ou a gosto)
- ½ xícara (chá) de morangos frescos, picados
- ½ xícara (chá) de framboesas frescas
- Suco de 1 limão siciliano
- Folhas de hortelã a gosto
- Gelo picado



## Modo de preparo:

1. Coloque as flores de hibisco em uma jarra resistente ao calor.
2. Despeje a água fervente sobre o hibisco e cubra. Deixe em infusão por 10 minutos.
3. Coe o chá em uma peneira fina, descartando as flores.
4. Adicione o açúcar mascavo ao chá ainda quente e mexa até dissolver completamente.
5. Incorpore o suco de limão, as frutas vermelhas picadas e as folhas de hortelã.
6. Leve a jarra à geladeira e deixe esfriar por, no mínimo, 30 minutos.

7. Ao servir, coloque gelo picado em cada copo e complete com o chá gelado.
8. Decore com algumas frutas inteiras e um ramo de hortelã.

**Dicas extras:** Se preferir um toque cítrico mais intenso, aumente a quantidade de limão ou adicione raspas de casca. Para uma versão mais leve, substitua o açúcar mascavo por mel ou adoçante natural. O chá de hibisco pode ser preparado em lote e armazenado na geladeira por até 3 dias.

# Café Cremoso com Canela e Leite de Amêndoas

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 xícaras

## Ingredientes:

- 200 ml de café forte recém-passado (ou espresso)
- 200 ml de leite de amêndoas (sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de mel ou adoçante de sua preferência
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de noz-moscada ralada (opcional)
- Gelo picado (para servir gelado) ou canela em pau (para servir quente)



## Modo de preparo:

1. Aqueça o leite de amêndoas em uma panela pequena até quase ferver. Não deixe ferver completamente.
2. Desligue o fogo e adicione a canela em pó e a noz-moscada. Misture bem para que os aromas se incorporem.
3. Enquanto o leite ainda está quente, bata vigorosamente com um batedor de arame ou um mixer por cerca de 30 segundos, até formar uma espuma cremosa.
4. Em duas xícaras, coloque o mel (ou adoçante) e despeje o café quente.
5. Complete cada xícara com o leite de amêndoas espumado, distribuindo a espuma uniformemente.

6. Se quiser a versão gelada, deixe o café esfriar, adicione gelo picado nas xícaras e finalize com a espuma fria.
7. Polvilhe levemente mais canela por cima antes de servir.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione 1 cacho pequeno de cardamomo ao leite enquanto esquenta. Substitua o mel por xarope de bordo para uma versão vegana ainda mais doce. Se preferir mais corpo, use  $\frac{1}{4}$  de xícara de creme de coco ao invés de parte do leite de amêndoas.

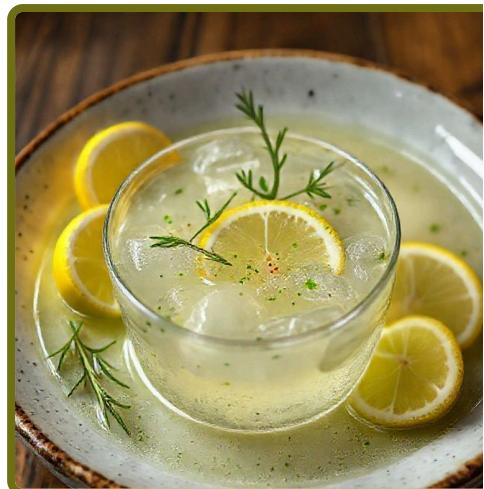
# Água Aromatizada de Pepino, Limão e Hortelã

**Tempo de preparo:** 10 minutos (mais 2 horas de infusão)

**Rendimento:** 1 litro

## Ingredientes:

- 1 pepino médio, lavado e fatiado em rodelas finas
- 1 limão siciliano, lavado e cortado em rodelas (reserve algumas raspas da casca)
- 10 folhas de hortelã fresca, levemente amassadas
- 500 ml de água filtrada gelada
- 500 ml de água mineral com gás (opcional, para versão levemente efervescente)
- 1 colher de chá de mel ou agave (opcional, para adoçar)
- Gelo a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma jarra de vidro grande, disponha as rodelas de pepino, as rodelas de limão e as folhas de hortelã.
2. Adicione a água filtrada gelada (e a água com gás, se desejar) sobre os ingredientes.
3. Se quiser um toque doce, dissolva o mel ou agave na água antes de misturar.
4. Mexa delicadamente e deixe a jarra na geladeira por, no mínimo, 2 horas para que os sabores se infundam.
5. Antes de servir, adicione gelo a gosto e, se quiser, decore com uma rodelinha de limão e um ramo de hortelã.

### **Dicas extras:**

- Para uma variação tropical, substitua metade da água por água de coco.
- Experimente incluir fatias finas de gengibre fresco para um leve toque picante.
- Essa água aromatizada pode ser preparada com antecedência e armazenada em garrafas individuais para levar à academia ou ao trabalho.

# Milkshake de Abacate com Cacau

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 1 abacate médio maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100% puro
- 2 colheres (sopa) de mel ou xarope de agave
- 300 ml de leite integral ou leite vegetal (amêndoas, aveia)
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- Gelo picado a gosto
- Raspas de chocolate amargo para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Corte o abacate ao meio, retire o caroço e a polpa com uma colher.
2. No liquidificador, adicione a polpa do abacate, o cacau em pó, o mel, o leite, a essência de baunilha e o gelo.
3. Bata em alta velocidade até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Prove e ajuste a doçura, se necessário, acrescentando um pouco mais de mel ou agave.
5. Despeje o milkshake em copos altos.
6. Finalize com raspas de chocolate amargo por cima, se desejar.

**Dicas extras:** Para uma versão vegana, use leite de coco ou de amêndoas e substitua o mel por xarope de agave ou maple. Se quiser um toque refrescante, adicione algumas folhas de hortelã ao liquidificar.

# Caipirinha de Maracujá com Manjericão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 2 maracujás frescos (polpa)
- 4 folhas de manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 60 ml de cachaça de qualidade
- Gelo cristalizado a gosto
- Água com gás (opcional) – 30 ml



## Modo de preparo:

1. Em um copo baixo (old fashioned), adicione a polpa dos maracujás e o açúcar mascavo.
2. Com um muddler ou colher de pau, amasse levemente a polpa para liberar o suco, mas sem destruir as sementes.
3. Acrescente as folhas de manjericão e dê mais um leve amassado, apenas para liberar o aroma.
4. Encha o copo com gelo até a borda.
5. Despeje a cachaça sobre o gelo e misture bem com uma colher longa.
6. Se desejar uma versão mais leve, complete com água com gás.
7. Decore com uma rodelinha de maracujá e uma folha de manjericão.

**Dicas extras:** Use açúcar demerara para um toque caramelizado. Para uma variação tropical, substitua a cachaça por rum branco. Sirva imediatamente para aproveitar o frescor das frutas.

# Kombucha de Maracujá com Hortelã

**Tempo de preparo:** 10 minutos (mais 7-10 dias de fermentação)

**Rendimento:** 1 litro

## Ingredientes:

- 1 L de água filtrada
- 80 g de açúcar mascavo
- 2 saquinhos de chá preto ou verde (ou 2 colheres de chá solto)
- 120 ml de suco de maracujá natural (aprox. 2-3 frutos)
- 1 punhado de folhas de hortelã fresca
- 120 ml de starter de kombucha (ou 30 ml de vinagre de maçã orgânico)
- 1 SCODY (cultura simbiótica de bactérias e leveduras)



## Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione o açúcar mascavo, mexendo até dissolver completamente.
2. Desligue o fogo, coloque os saquinhos de chá (ou o chá solto) e deixe em infusão por 5 minutos. Retire o chá.
3. Deixe o líquido esfriar até ficar morno (cerca de 30 °C). Adicione o starter de kombucha (ou o vinagre de maçã) e misture bem.
4. Transfira o líquido para um frasco de vidro de 1 L, coloque o SCODY na superfície e cubra o frasco com um pano limpo preso com elástico.

5. Deixe fermentar em local escuro, com temperatura entre 22-26 °C, por 7 a 10 dias. Quanto mais tempo, mais ácido ficará.
6. Após a fermentação, retire o SCOPY (reserve para a próxima leva) e descarte 10% do líquido (pode servir como starter da nova leva).
7. Adicione o suco de maracujá e as folhas de hortelã ao kombucha restante. Misture delicadamente.
8. Engarafe em garrafas de vidro com tampa hermética e deixe repousar por mais 2-3 dias na geladeira para adquirir leve carbonatação.
9. Sirva gelado, com gelo e, se quiser, decore com uma rodelinha de maracujá e um raminho de hortelã.

#### **Dicas extras:**

- Prove a kombucha a partir do 7.º dia; se preferir mais doce, reduza o tempo de fermentação.
- Use garrafas de vidro com fechamento hermético para evitar vazamentos de gás.
- Para variar o sabor, experimente substituir o maracujá por manga ou abacaxi.
- Guarde o SCOPY em um “pote de reserva” com um pouco de kombucha para usar em futuras preparações.

# Limonada de Hibisco com Gengibre

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 4 copos (aprox. 1 L)

## Ingredientes:

- 1 L de água filtrada
- 3 colheres (sopa) de flores de hibisco secas
- 2 colheres (sopa) de mel (ou adoçante de sua preferência)
- ½ xícara (chá) de suco de limão fresco (cerca de 3 limões)
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão para decorar
- Folhas de hortelã (opcional)



## Modo de preparo:

1. Ferva 250 ml da água e desligue o fogo. Adicione o hibisco seco e deixe em infusão por 5 minutos.
2. Coe a infusão, descartando as flores, e misture ao restante da água fria.
3. Acrescente o mel e mexa bem até dissolver completamente.
4. Incorpore o suco de limão e o gengibre ralado. Prove e ajuste a doçura ou acidez, se necessário.
5. Sirva em copos com gelo, decorando com rodelas de limão e, se desejar, algumas folhas de hortelã.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, experimente congelar cubos de água com hibisco e usar na hora de servir. Se preferir uma versão menos ácida, reduza a quantidade de limão ou substitua parte da água por água de coco.

# Chá Quente de Hibisco com Especiarias

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 xícaras (servir quente)

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de flores de hibisco seco
- 1 pau de canela
- 3 cravos-da-índia
- ½ colher (chá) de cardamomo em pó
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco (cerca de 2 cm), fatiado
- 2 xícaras de água filtrada
- Mel ou adoçante a gosto
- Rodelas de laranja ou limão para servir (opcional)



## Modo de preparo:

1. Leve a água ao fogo até quase ferver.
2. Desligue o fogo e adicione as flores de hibisco, a canela, os cravos, o cardamomo e o gengibre.
3. Cubra a panela e deixe em infusão por 5 a 7 minutos, conforme a intensidade desejada.
4. Coe a mistura, descartando os sólidos.
5. Adoce a gosto com mel ou outro adoçante de sua preferência.
6. Sirva imediatamente, decorando com uma rodelas de laranja ou limão, se quiser.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de noz-moscada ralada na hora. Se preferir a bebida gelada, deixe o chá esfriar e sirva com gelo e folhas de hortelã.

# **Smoothie Detox de Couve, Abacaxi e Gengibre**

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Rendimento:** 2 copos (300 ml cada)

## **Ingredientes:**

- 1 xícara de folhas de couve manteiga, lavadas e sem o talo central
- 1 xícara de abacaxi picado (fresco ou congelado)
- ½ banana madura
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- 200 ml de água de coco natural
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- Gelo a gosto (opcional)
- Folhas de hortelã para decorar



## **Modo de preparo:**

1. Coloque a couve, o abacaxi, a banana e o gengibre no copo do liquidificador.
2. Adicione a água de coco e as sementes de chia.
3. Bata em alta velocidade até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Se desejar uma textura mais fria, acrescente gelo e bata novamente.
5. Despeje o smoothie em dois copos altos.
6. Decore com algumas folhas de hortelã e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para intensificar o efeito detox, substitua a água de coco por chá verde gelado (sem açúcar). Se preferir um toque mais adocicado, adicione uma colher de mel ou agave. As sementes de chia podem ser hidratadas previamente em água por 10 minutos para melhorar a consistência.

# Soda Italiana de Maracujá com Manjericão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 200 ml de água com gás bem gelada
- 3 colheres (sopa) de polpa de maracujá fresca
- 2 colheres (sopa) de xarope simples (açúcar + água em partes iguais)
- 4-5 folhas de manjericão fresco
- Gelo a gosto
- Rodelas finas de limão siciliano para decorar



## Modo de preparo:

1. Em um copo grande, coloque as folhas de manjericão e amasse levemente com um pilão ou as costas de uma colher para liberar o aroma.
2. Adicione a polpa de maracujá e o xarope simples. Misture bem até que a polpa esteja bem incorporada.
3. Complete o copo com gelo e despeje a água com gás, mexendo delicadamente para não perder o gás.
4. Decore com uma rodelinha de limão siciliano na borda do copo e, se quiser, mais uma folha de manjericão por cima.
5. Sirva imediatamente, aproveitando a efervescentia.

**Dicas extras:** Use maracujá bem maduro para garantir mais sabor e doçura natural. Se preferir menos doce,

ajuste a quantidade de xarope ou substitua por mel. Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de pimenta rosa moída na hora.

# Batida Tropical de Maracujá com Manjericão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 copos (300 ml cada)

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá fresca
- 4 folhas de manjericão fresco
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 60 ml de cachaça (ou suco de maracujá para versão sem álcool)
- 200 ml de água gelada
- Gelo picado a gosto
- Rodelas finas de limão siciliano para decorar



## Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque a polpa de maracujá, as folhas de manjericão, o açúcar e a cachaça.
2. Adicione a água gelada e bata em velocidade alta por 30 segundos, até que o manjericão esteja bem incorporado.
3. Acrescente o gelo picado e bata novamente por mais 10 segundos, só para refrescar a mistura.
4. Despeje a batida em copos altos, deixando um espaço livre na borda.
5. Decore cada copo com uma rodelinha de limão siciliano e, se desejar, uma folha de manjericão.

**Dicas extras:** Se preferir uma bebida menos doce, reduza a quantidade de açúcar ou substitua por mel. Para um toque picante, adicione uma pitada de pimenta rosa moída na hora. Sirva imediatamente para aproveitar a refrescância do manjericão.

# Chocolate Quente Picante com Canela e Pimenta

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 250 ml de leite integral (ou leite vegetal de sua preferência)
- 30 g de chocolate meio amargo picado
- 1 colher (sopa) de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher (chá) de mel ou açúcar mascavo
- ½ colher (chá) de canela em pó
- ¼ colher (chá) de pimenta caiena (ou pimenta-do-reino moída, se preferir menos picante)
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- Chantilly ou leite de coco batido para servir (opcional)
- Raspas de chocolate amargo para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Em uma panela pequena, aqueça o leite em fogo médio, sem deixar ferver.
2. Adicione o chocolate meio amargo picado e mexa até dissolver completamente.
3. Incorpore o cacau em pó, o mel (ou açúcar mascavo), a canela, a pimenta caiena e a noz-moscada. Misture bem, garantindo que não haja grumos.

4. Deixe a mistura aquecer por mais 2-3 minutos, mexendo ocasionalmente, até obter uma consistência cremosa e levemente espessa.
5. Despeje o chocolate quente em canecas pré-aquecidas.
6. Se desejar, cubra com chantilly ou leite de coco batido e finalize com raspas de chocolate amargo.

**Dicas extras:** Use chocolate com teor de cacau acima de 60% para um sabor mais intenso. Se quiser uma versão vegana, substitua o leite por leite de amêndoas ou aveia e o mel por agave. Ajuste a quantidade de pimenta caiena conforme seu nível de tolerância ao picante – um toque sutil já é suficiente para realçar o chocolate.

# Lassi de Manga com Manjericão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 4 copos (250 ml cada)

## Ingredientes:

- 2 mangas maduras, descascadas e picadas
- 400 ml de iogurte natural integral
- 200 ml de água gelada
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- Folhas frescas de manjericão (cerca de 8 a 10 folhas)
- Gelo picado a gosto
- Uma pitada de sal



## Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque a manga picada, o iogurte, a água gelada, o mel (ou açúcar), o suco de limão e a pitada de sal.
2. Adicione as folhas de manjericão e processe até obter uma mistura homogênea e cremosa.
3. Acrescente o gelo picado e bata rapidamente, só para esfriar a bebida sem perder a textura cremosa.
4. Prove e ajuste a doçura ou a acidez, se necessário.
5. Despeje nos copos e sirva imediatamente, decorando com um raminho de manjericão ou um pedaço de manga na borda.

**Dicas extras:** Para uma versão vegana, substitua o iogurte por iogurte de coco ou amêndoas e use agave no lugar do mel. Se quiser um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ao liquidificar. O lassi fica ainda mais refrescante se for preparado com mangas congeladas.

# Sangria de Frutas Vermelhas Sem Álcool

**Tempo de preparo:** 15 minutos (mais 2 horas de refrigeração)

**Rendimento:** 6 porções

## Ingredientes:

- 500 ml de suco de uva integral (preferencialmente sem açúcar)
- 250 ml de água com gás
- 150 ml de suco de laranja fresco
- 2 colheres de sopa de mel ou xarope de agave
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ xícara de morangos fatiados
- ½ xícara de framboesas
- ½ xícara de mirtilos (blueberries)
- 1 maçã verde cortada em cubos pequenos
- 1 canela em pau
- Folhas de hortelã para decorar
- Gelo picado a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma jarra grande, misture o suco de uva, o suco de laranja, o mel (ou agave) e o extrato de baunilha. Mexa bem até dissolver totalmente.
2. Adicione as frutas frescas (morango, framboesa, mirtilo e maçã) e a canela em pau.

3. Leve à geladeira e deixe a mistura descansar por, no mínimo, 2 horas para que as frutas infundam o líquido.
4. Antes de servir, incorpore a água com gás delicadamente, para preservar a efervescência.
5. Distribua o gelo picado nos copos, despeje a sangria e finalize com folhas de hortelã.

**Dicas extras:** Substitua a canela por um pau de anis estrelado para um toque mais aromático. Se quiser uma versão mais tropical, acrescente rodelas finas de kiwi ou maracujá. Para servir em festas, prepare a sangria em uma garrafa de vidro com tampa e deixe a mesa de frutas ao lado para que os convidados possam acrescentar mais conforme desejarem.

# Kefir de Morango com Mel e Gengibre

**Tempo de preparo:** 10 minutos + 24 h de fermentação

**Rendimento:** 1 litro (4 porções)

## Ingredientes:

- 1 L de kefir natural (leite ou bebida vegetal)
- 300 g de morangos frescos, lavados e sem folhas
- 2 colheres (sopa) de mel orgânico
- 1 cm de gengibre fresco, descascado e ralado
- Suco de ½ limão siciliano
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)
- Gelo a gosto



## Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, adicione o kefir, os morangos, o mel, o gengibre ralado e o suco de limão.
2. Bata em velocidade alta por cerca de 30 segundos, até obter uma mistura homogênea.
3. Prove e ajuste a doçura, se necessário, acrescentando mais mel.
4. Coe a bebida em uma peneira fina para remover sementes de morango e pedaços de gengibre, se desejar uma textura mais lisa.
5. Transfira o kefir de morango para uma jarra ou garrafas e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas antes de servir.

6. Sirva bem gelado, com cubos de gelo e decore com folhas de hortelã.

**Dicas extras:** Para uma versão vegana, use kefir de coco ou de amêndoas. O gengibre pode ser substituído por um toque de cardamomo para variar o aroma. Se quiser um drink mais cremoso, adicione  $\frac{1}{2}$  xícara de iogurte natural antes de bater.

# Vinho Quente de Inverno com Especiarias

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 4 copos

## Ingredientes:

- 1 L de vinho tinto seco (de boa qualidade)
- 200 ml de suco de laranja natural
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 pau de canela
- 4 cravos-da-índia
- 2 anis estrelados
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada na hora
- Casca de 1 laranja (em tiras finas)
- Casca de 1 limão (em tiras finas)
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco (cerca de 2 cm, em rodelas)
- Água quente (para diluir, se necessário)



## Modo de preparo:

1. Em uma panela média, coloque o vinho tinto, o suco de laranja e o mel.
2. Adicione a canela, os cravos, o anis estrelado, a noz-moscada, as cascas de laranja e limão, e as rodelas de gengibre.

3. Aqueça em fogo baixo, mexendo delicadamente, até que o mel esteja totalmente dissolvido. NÃO deixe ferver para não evaporar o álcool.
4. Quando a mistura estiver quente e aromática (cerca de 5-7 minutos), prove e ajuste a doçura, acrescentando mais mel se desejar.
5. Se preferir uma bebida mais leve, adicione um pouco de água quente a gosto.
6. Desligue o fogo e deixe a infusão descansar por 2-3 minutos.
7. Coe a bebida para remover as especiarias e as cascas.
8. Sirva imediatamente em copos ou canecas resistentes ao calor.

**Dicas extras:** Para um toque festivo, finalize cada copo com uma rodelinha fina de laranja ou um pau de canela. Se quiser intensificar o aroma, deixe o vinho quente em infusão por mais tempo (até 30 min) em fogo muito baixo, sempre vigilando para não ferver. Essa bebida combina muito bem com sobremesas de chocolate ou frutas assadas.

# Leite Dourado (Golden Milk) – Versão Brasileira

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 copos (250 ml cada)

## Ingredientes:

- 2 xícaras (480 ml) de leite vegetal (amêndoas, aveia ou coco)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- ½ colher de chá de gengibre fresco ralado
- ¼ colher de chá de canela em pó
- Uma pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave (ajuste a gosto)
- 1 colher de chá de óleo de coco (opcional, para cremosidade extra)



## Modo de preparo:

1. Em uma panela pequena, aqueça o leite vegetal em fogo médio, sem deixar ferver.
2. Adicione a cúrcuma, o gengibre ralado, a canela e a pitada de pimenta-do-reino. Misture bem até que os pós estejam totalmente incorporados.
3. Quando o líquido estiver quente (cerca de 70 °C), acrescente o mel (ou agave) e o óleo de coco, se estiver usando. Mexa até dissolver.
4. Prove e ajuste a doçura ou a intensidade da especiaria, se necessário.

5. Desligue o fogo e despeje o Leite Dourado em duas canecas.
6. Polvilhe um leve toque de canela por cima antes de servir.

**Dicas extras:** Para uma versão ainda mais nutritiva, adicione 1 colher de chá de sementes de chia hidratadas ou 1 colher de sopa de proteína em pó vegana. Sirva quente antes de dormir para aproveitar seus efeitos relaxantes e anti-inflamatórios.

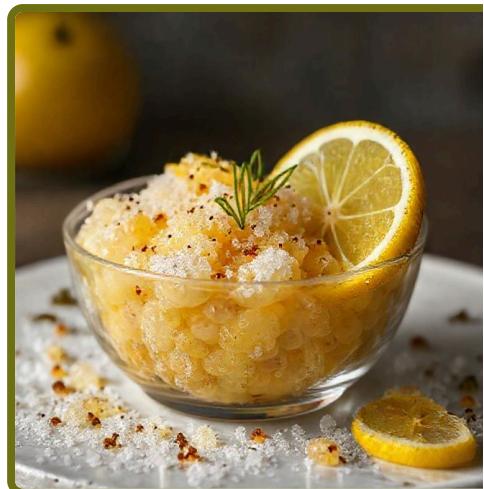
# Granizado de Melancia com Hortelã

**Tempo de preparo:** 15 minutos (mais 2 horas de congelamento)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 kg de melancia sem sementes, cortada em cubos
- ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (ou a gosto)
- Suco de 1 limão siciliano
- 10 folhas de hortelã fresca
- Gelo picado (opcional, para servir)



## Modo de preparo:

1. Coloque a melancia em um liquidificador, adicione a água, o açúcar e o suco de limão. Bata até obter um líquido homogêneo.
2. Coe a mistura em uma peneira fina para remover as fibras e reserve.
3. Despeje o líquido em um recipiente raso (como uma forma de bolo) e leve ao freezer.
4. Após 30 minutos, retire o recipiente e raspe a camada congelada com um garfo, formando cristais de gelo. Repita o processo a cada 30 minutos, raspando, até que a melancia esteja completamente congelada e com textura de granizado (cerca de 2 horas).
5. Quando estiver pronto, transfira o granizado para copos individuais, acrescente algumas folhas de hortelã fresca por cima e, se desejar, um pouco de gelo picado.

6. Sirva imediatamente, aproveitando o frescor da melancia e o aroma da hortelã.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais refrescante, adicione um fio de água de coco ou algumas rodelas finas de limão siciliano ao servir. Se preferir um granizado mais doce, aumente a quantidade de açúcar ou use mel de agave.

# Água de Coco Refrescante com Gengibre e Limão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 4 copos (250 ml cada)

## Ingredientes:

- 1 L de água de coco natural
- 1 pedaço de gengibre fresco (cerca de 3 cm), descascado e ralado
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de mel ou agave (opcional)
- Folhas de hortelã fresca para decorar
- Gelo a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma jarra grande, misture a água de coco com o gengibre ralado.
2. Adicione o suco de limão e mexa bem para incorporar.
3. Se desejar um toque adocicado, acrescente o mel ou agave e dissolva completamente.
4. Deixe a mistura repousar na geladeira por, no mínimo, 5 minutos para que os sabores se integrem.
5. Antes de servir, coe a bebida para remover os pedaços de gengibre.
6. Despeje nos copos, adicione gelo e decore com folhas de hortelã.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais tropical, experimente substituir metade da água de coco por suco de abacaxi ou maracujá. Se preferir uma versão picante, mantenha o gengibre ralado sem coar e sirva imediatamente.

# Cidra de Maçã Quente com Canela e Cravo

**Tempo de preparo:** 15 minutos (mais 30 minutos de infusão)

**Rendimento:** 4 copos (250 ml cada)

## Ingredientes:

- 1 L de suco de maçã natural (preferencialmente sem açúcar)
- 2 paus de canela em pau
- 4 cravos-da-índia
- 1 colher de sopa de mel (ou a gosto)
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão siciliano
- Raspas de casca de limão siciliano para decorar
- Fatiadas finas de maçã para servir (opcional)



## Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o suco de maçã em fogo baixo, sem deixar ferver.
2. Adicione a canela, os cravos e o mel. Mexa suavemente até o mel dissolver completamente.
3. Deixe a mistura em infusão por cerca de 20 minutos, mantendo o fogo bem baixo. Se preferir um sabor mais intenso, desligue o fogo e deixe a especiarias em repouso por mais 10 minutos.
4. Retire os paus de canela e os cravos com uma escumadeira.
5. Acrescente o suco de limão siciliano, misture bem e prove. Ajuste a doçura, se necessário, com mais mel.

6. Despeje a cidra quente em copos resistentes ao calor.

7. Decore cada copo com raspas de limão e, se desejar,  
uma fatia fina de maçã.

**Dicas extras:** Para uma versão alcoólica, adicione 30 ml de conhaque ou rum por copo. Se quiser servir frio, deixe a cidra esfriar, coe e sirva sobre gelo, transformando-a em um refrescante “spritz de maçã”.

# Café Gelado com Cardamomo e Leite de Aveia

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 copos (300 ml cada)

## Ingredientes:

- 200 ml de café forte, já frio
- 200 ml de leite de aveia (ou outro leite vegetal)
- 1 colher de chá de cardamomo em pó
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave (opcional)
- Gelo picado a gosto
- Raspas de limão siciliano para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Prepare um café bem concentrado (usar 2 colheres de sopa de café para 200 ml de água) e deixe esfriar.
2. Em um copo grande, misture o café frio, o leite de aveia e o cardamomo em pó.
3. Adicione o mel ou xarope de agave, se desejar mais doce, e mexa bem até dissolver.
4. Encha dois copos com gelo picado e despeje a mistura de café sobre o gelo.
5. Finalize com raspas de limão siciliano por cima para dar frescor.
6. Sirva imediatamente, podendo usar canudo reutilizável.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, deixe o cardamomo em infusão no leite de aveia quente por 5

minutos antes de resfriar. Se preferir um drink mais cremoso, substitua metade do leite de aveia por iogurte natural ou kefir de coco. Aproveite!

# Ginger Ale Artesanal com Limão e Hortelã

**Tempo de preparo:** 15 minutos (mais 24 h de fermentação)

**Rendimento:** 2 litros

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de gengibre fresco ralado
- Suco de 2 limões sicilianos
- Raspas de 1 limão siciliano
- 1 litro de água filtrada (para a calda)
- 1 litro de água com gás bem gelada
- Um punhado de folhas de hortelã fresca
- ½ colher de chá de fermento natural seco (ou ¼ de colher de chá de fermento biológico seco)
- Gelo a gosto



## Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture o açúcar mascavo, o gengibre ralado, as raspas de limão e 1 litro de água filtrada. Leve ao fogo médio, mexendo até o açúcar dissolver completamente.
2. Quando a calda começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar até a temperatura ambiente.
3. Coe a calda em uma peneira fina, descartando os sólidos. Adicione o suco de limão e o fermento seco. Mexa bem para incorporar.

4. Transfira a mistura para um recipiente de vidro com tampa (garrafa ou jarra) e deixe fermentar em local escuro e com temperatura entre 20-25 °C por 24 horas.
5. Passado esse tempo, abra o recipiente com cuidado (pode haver pressão). Adicione a água com gás gelada e misture delicadamente.
6. Sirva em copos altos, completando com gelo e algumas folhas de hortelã fresca. Decore com uma rodela fina de limão na borda do copo.

**Dicas extras:** Se preferir um ginger ale menos doce, reduza a quantidade de açúcar mascavo para  $\frac{3}{4}$  de xícara. Para um toque picante extra, aumente o gengibre ralado em  $\frac{1}{4}$  de xícara. Guarde o restante da bebida na geladeira por até 5 dias, sempre mantendo a tampa bem fechada para preservar o gás.

# Spritz de Laranja e Manjericão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 2 copos (300 ml cada)

## Ingredientes:

- 300 ml de água com gás bem gelada
- 150 ml de suco de laranja natural (cerca de 2 laranjas)
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave (opcional)
- 5 folhas grandes de manjericão fresco
- Gelo em cubos
- Rodelas finas de laranja para decorar



## Modo de preparo:

1. Em um copo grande, adicione o mel (ou xarope) e o suco de laranja. Misture bem até dissolver.
2. Coloque as folhas de manjericão no copo e, com um pilão ou a parte de trás de uma colher, macere levemente para liberar o aroma, sem despedaçar demais.
3. Encha o copo até a metade com gelo.
4. Complete com a água com gás, mexendo delicadamente para incorporar.
5. Decore com uma rodelinha de laranja na borda e, se desejar, mais uma folha de manjericão.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais refrescante, experimente substituir metade da água com gás por água tônica. Se preferir a versão alcoólica, adicione 30 ml de prosecco ou espumante seco.

# Shrub de Morango com Gengibre

**Tempo de preparo:** 20 minutos (mais 4 horas de maceração)

**Rendimento:** 1 litro de concentrado (serve 8 porções de 125 ml)

## Ingredientes:

- 300 g de morangos frescos, lavados e sem folhas
- 1 pedaço de gengibre fresco (cerca de 3 cm), descascado e ralado
- 200 g de açúcar mascavo
- 150 ml de vinagre de maçã (de boa qualidade)
- 500 ml de água com gás gelada (ou água mineral com gás)
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)
- Gelo a gosto



## Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata os morangos com o gengibre ralado até obter um purê homogêneo.
2. Transfira o purê para uma panela média, adicione o açúcar mascavo e mexa em fogo baixo até o açúcar dissolver completamente.
3. Retire a panela do fogo e deixe a mistura esfriar por alguns minutos.
4. Quando ainda estiver morna, incorpore o vinagre de maçã, mexendo bem para que tudo se integre.

5. Despeje o líquido em um recipiente de vidro com tampa, tampe e deixe em temperatura ambiente por 1 hora. Depois, leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas (ideal deixar de um dia para o outro) para que os sabores se desenvolvam.
6. Antes de servir, coe o concentrado em uma peneira fina para remover sólidos.
7. Para montar a bebida, misture 1 parte de concentrado (aprox. 125 ml) com 3 partes de água com gás gelada. Ajuste a proporção ao seu gosto.
8. Sirva em copos com gelo, decore com folhas de hortelã e, se quiser, adicione um morango inteiro na borda.

**Dicas extras:** O shrub pode ser armazenado na geladeira, em um pote fechado, por até 2 semanas. Experimente substituir o vinagre de maçã por vinagre de arroz para um sabor mais suave, ou adicione um toque de pimenta rosa moída para um leve calor.

# Limoncello Caseiro

**Tempo de preparo:** 10 min (mais 10 dias de infusão)

**Rendimento:** 1 litro

## Ingredientes:

- 10 limões sicilianos (ou limões orgânicos com casca bem limpa)
- 1 litro de álcool 96% (ou vodka de boa qualidade, caso prefira álcool mais suave)
- 700g de açúcar
- 1 litro de água filtrada
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)



## Modo de preparo:

1. Lave bem os limões e seque-os. Com um ralador fino, retire apenas a parte amarela da casca, evitando a parte branca que deixa o limoncello amargo.
2. Coloque as cascas em um recipiente de vidro com o álcool (ou vodka). Tampe bem e deixe macerar em local escuro e fresco por 7 dias, agitando levemente a garrafa a cada 24 h.
3. Após a maceração, prepare o xarope: em uma panela, dissolva o açúcar na água e leve ao fogo médio, mexendo até o açúcar se dissolver completamente. Deixe ferver por 2 minutos e retire do fogo. Se desejar, acrescente a baunilha.
4. Deixe o xarope esfriar completamente.
5. Coe o álcool com as cascas de limão usando um pano de prato limpo ou filtro de café, descartando as cascas.
6. Misture o álcool coado ao xarope frio. Mexa bem.

7. Transfira o limoncello para garrafas de vidro com tampa hermética e deixe repousar na geladeira ou freezer por, no mínimo, 3 dias antes de servir. O ideal é esperar 10 dias para que os sabores se integrem totalmente.

**Dicas extras:**

- Para um limoncello mais suave, use vodka ao invés de álcool 96 %.
- Se preferir um toque cítrico mais intenso, aumente a quantidade de cascas (até 12 limões).
- Sirva bem gelado, direto do freezer, em copinhos pequenos. Fica perfeito como digestivo após as refeições.
- O limoncello pode ser usado como base para coquetéis, como um "Limoncello Spritz" (misture com água com gás e gelo).

# Espumante de Melancia com Manjericão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 4 copos

## Ingredientes:

- 4 xícaras de melancia sem sementes, picada
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- Suco de 1 limão siciliano
- 1/2 xícara de água com gás gelada
- Folhas frescas de manjericão (aprox. 8 unidades)
- Gelo a gosto



## Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata a melancia picada com a água e o açúcar mascavo até obter um purê homogêneo.
2. Coe a mistura em uma peneira fina, coletando o suco em uma jarra.
3. Adicione o suco de limão siciliano e misture bem.
4. Acrescente as folhas de manjericão levemente amassadas para liberar o aroma e deixe em infusão por 2 minutos.
5. Retire as folhas e, na hora de servir, coloque gelo nos copos, complete metade com o suco de melancia e finalize com água com gás.
6. Mexa delicadamente e decore cada copo com um raminho de manjericão.

**Dicas extras:** Se preferir mais doce, ajuste a quantidade de açúcar. Para um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ao suco antes de servir.

# Refresco de Melancia com Manjericão e Água com Gás

Esta é a receita número 29 de 20.

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 4 copos (250 ml cada)



## Ingredientes:

- 4 xícaras de melancia cortada em cubos, sem sementes
- 10 folhas de manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de mel ou agave (opcional)
- Suco de 1 limão siciliano
- 500 ml de água com gás bem gelada
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão e ramos de manjericão para decorar

## Modo de preparo:

1. Coloque a melancia no liquidificador e bata até obter um purê bem liso.
2. Coe o purê em uma peneira fina para remover as fibras, reservando o suco.
3. Em uma jarra grande, adicione o suco de melancia, o suco de limão siciliano e o mel (se desejar mais doce).
4. Mexa bem até o mel dissolver completamente.
5. Adicione as folhas de manjericão rasgadas à mão e deixe macerar por 2 minutos.
6. Incorpore a água com gás lentamente, mexendo suavemente para preservar a efervescentia.

7. Sirva em copos com gelo, decorando com uma rodelinha de limão e um ramo de manjericão.

**Dicas extras:** Para um toque picante, adicione uma pitada de pimenta rosa moída. Se preferir uma versão mais cremosa, bata metade da melancia com  $\frac{1}{2}$  xícara de água de coco antes de coar. Aproveite bem gelado!

# Café Irlandês Clássico

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Rendimento:** 1 porção

## Ingredientes:

- 30 ml de uísque irlandês (ou outro whisky de sua preferência)
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 120 ml de café forte, recém-passado e quente
- 30 ml de creme de leite fresco (ou creme de leite batido levemente)
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora (opcional)
- Raspas de chocolate amargo para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Aqueça o copo onde o drink será servido (um copo de vidro tipo "tumbler" ou "old fashioned") mergulhando-o em água quente por alguns segundos; seque bem.
2. Adicione o açúcar mascavo ao copo e despeje o uísque por cima. Misture suavemente até que o açúcar esteja totalmente dissolvido.
3. Complete o copo com o café quente, mexendo delicadamente para incorporar.
4. Com a ajuda de uma colher, despeje o creme de leite sobre as costas da colher, permitindo que ele "flutue" na superfície do café, formando uma camada cremosa.
5. Se desejar, polvilhe levemente a noz-moscada e as raspas de chocolate sobre o creme.

6. Sirva imediatamente, permitindo que quem for beber sinta a combinação do café quente com o creme frio.

**Dicas extras:** Use um café espresso ou de torra escura para realçar o contraste entre o amargor do café e a suavidade do whisky. Para uma versão mais leve, substitua o uísque por rum ou bourbon. Se preferir um toque doce, aumente a quantidade de açúcar ou adicione um fio de mel ao café antes de colocar o creme.