

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 20 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. Smoothie Refrescante de Maracujá com Gengibre	Pág. 1
2. Mocktail de Maracujá com Manjericão	Pág. 3
3. Chá Gelado de Hibisco com Frutas Tropicais	Pág. 5
4. Água Refrescante de Pepino, Limão e Hortelã	Pág. 7
5. Café Dalgona com Leite de Coco e Canela	Pág. 9
6. Golden Milk de Açafrão com Leite de Coco	Pág. 11
7. Spritz de Maracujá com Manjericão	Pág. 13
8. Limonada de Manjericão com Pepino	Pág. 15
9. Batida Cremosa de Coco com Banana e Canela	Pág. 17
10. Suco Verde Energizante com Abacaxi e Hortelã	Pág. 18
11. Lassi de Manga com Hortelã	Pág. 20
12. Chá de Hibisco com Gengibre e Mel	Pág. 21
13. Sidra Quente de Maçã com Cravo e Gengibre	Pág. 23
14. Chocolate Quente com Pimenta e Canela	Pág. 25
15. Caipirinha de Manga com Gengibre	Pág. 27
16. Suco Revitalizante de Beterraba, Laranja e Gengibre	Pág. 29
17. Cold Brew de Café com Cardamomo e Leite de Amêndoas	Pág. 31
18. Kombucha de Hibisco com Frutas Vermelhas	Pág. 33
19. Kefir Tropical Refrescante	Pág. 35
20. Ponche Refrescante de Frutas Cítricas e Especiarias	Pág. 37
21. Água Aromatizada de Pepino, Limão e Hortelã	Pág. 39
22. Refrigerante Natural de Gengibre com Limão	Pág. 41
23. Sangria Virgem de Frutas Vermelhas	Pág. 43
24. Margarita Virgem de Maracujá	Pág. 45
25. Shrub de Maçã com Gengibre e Mel	Pág. 47
26. Milkshake de Maracujá com Pimenta Rosa	Pág. 49
27. Ginger Beer Caseiro com Limão e Mel	Pág. 51

28. Guaraná Natural com Limão e Mel	Pág. 53
29. Atole de Canela e Baunilha	Pág. 55
30. Leite de Aveia Quente com Canela e Baunilha	Pág. 57

Smoothie Refrescante de Maracujá com Gengibre

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá fresca
- 1 banana madura
- ½ xícara (chá) de água de coco gelada
- 1 colher (sopa) de mel ou agave (opcional)
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- Gelo picado a gosto
- Folhas de hortelã para decorar



Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque a polpa de maracujá, a banana, a água de coco e o gengibre ralado.
2. Adicione o mel ou agave, se desejar mais doçura, e bata em velocidade alta até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente o gelo picado e bata novamente por alguns segundos, apenas para esfriar a bebida sem perder a cremosidade.
4. Despeje o smoothie em dois copos altos.
5. Decore cada copo com uma folhinha de hortelã e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais tropical, substitua a água de coco por suco de abacaxi ou adicione uma colher de chá de chia hidratada. Se preferir uma versão vegana, use melado de cana no lugar do mel.

Mocktail de Maracujá com Manjericão

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 200 ml de suco de maracujá natural (sem açúcar)
- 150 ml de água com gás
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave
- 6 folhas frescas de manjericão
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- Gelo picado a gosto
- Rodelas de limão e sementes de maracujá para decorar



Modo de preparo:

1. Em uma coqueteleira ou jarra, adicione o suco de maracujá, o mel (ou agave) e o suco de limão. Misture bem até o adoçante dissolver.
2. Adicione as folhas de manjericão e amasse levemente com um pilão ou a parte de trás de uma colher para liberar os aromas, sem destruir completamente as folhas.
3. Incorpore a água com gás, mexendo delicadamente para preservar o gás.
4. Distribua o gelo picado em dois copos altos.
5. Despeje o mocktail sobre o gelo, completando os copos.

6. Decore cada copo com uma rodelas de limão e algumas sementes de maracujá. Se desejar, adicione mais uma folha de manjericão para realçar o visual.

Dicas extras: Para um toque ainda mais refrescante, experimente usar água de coco ao invés de água com gás. Se preferir uma versão mais doce, aumente a quantidade de mel/agave ou adicione um splash de suco de laranja. Sirva imediatamente para aproveitar o aroma fresco do manjericão.

Chá Gelado de Hibisco com Frutas Tropicais

Tempo de preparo: 15 minutos + 30 minutos de infusão

Rendimento: 4 copos (aprox. 1 L)

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de flores de hibisco secas
- 1 litro de água filtrada
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá natural
- ½ xícara (chá) de suco de abacaxi natural
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar demerara (ajuste a gosto)
- Raspas de 1 limão siciliano
- Folhas de hortelã fresca para servir
- Gelo a gosto



Modo de preparo:

1. Leve a água ao ponto de fervura em uma panela média.
2. Desligue o fogo e adicione as flores de hibisco. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Coe o chá em uma jarra grande, descartando as flores.
4. Enquanto o chá ainda está morno, misture o mel (ou açúcar) até dissolver completamente.
5. Acrescente os sucos de maracujá e abacaxi, as raspas de limão e mexa bem.
6. Leve a jarra à geladeira e deixe esfriar por, no mínimo, 30 minutos.

7. Na hora de servir, encha os copos com gelo, complete com o chá gelado e decore com folhas de hortelã.

Dicas extras: Se quiser um toque ainda mais refrescante, adicione rodelas finas de pepino ou pedaços de fruta fresca (como manga ou kiwi) ao chá antes de refrigerar. Para uma versão vegana, substitua o mel por agave ou xarope de bordo.

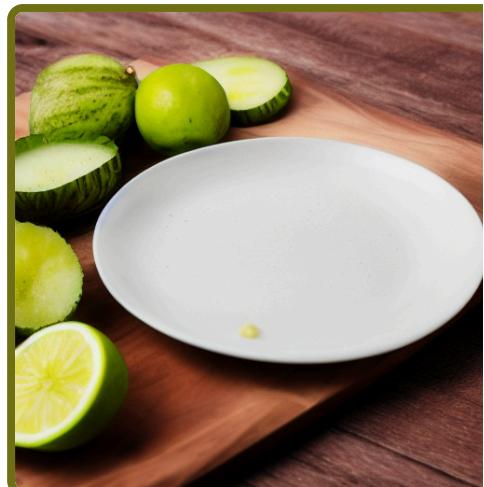
Água Refrescante de Pepino, Limão e Hortelã

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 L (cerca de 4 copos)

Ingredientes:

- 1 L de água filtrada ou mineral
- ½ pepino médio, lavado e fatiado em rodelas finas
- 1 limão siciliano, lavado e cortado em rodelas
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 colher de sopa de mel (ou adoçante a gosto)
- Gelo a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma jarra grande, coloque as rodelas de pepino, as rodelas de limão e as folhas de hortelã.
2. Adicione o mel (ou adoçante) e, com a ajuda de um pilão ou colher de pau, macere levemente os ingredientes por cerca de 30 segundos, apenas para liberar os aromas.
3. Despeje a água filtrada sobre a mistura e mexa delicadamente.
4. Leve à geladeira por, no mínimo, 30 minutos para que os sabores se incorporem.
5. Na hora de servir, adicione gelo a gosto e mexa rapidamente.

Dicas extras: Para um toque cítrico extra, inclua rodelas finas de laranja ou lima. Se preferir, substitua o mel por

xarope de agave para uma versão vegana. Experimente adicionar um ramo de alecrim para um perfume diferente.

Café Dalgona com Leite de Coco e Canela

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de café solúvel
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de água quente
- 300 ml de leite de coco (ou outro leite vegetal)
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- Gelo picado a gosto
- Raspas de coco torrado para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, combine o café solúvel, o açúcar mascavo e a água quente.
2. Usando um batedor de arame ou um mixer elétrico, bata a mistura por aproximadamente 3-4 minutos, até que fique cremosa, fofa e com picos firmes.
3. Enquanto isso, prepare o leite: aqueça levemente o leite de coco (não precisa ferver) e misture a canela em pó.
4. Divida o leite de coco aromatizado em dois copos altos, completando com gelo picado.
5. Coloque a espuma de café Dalgona por cima do leite, distribuindo uniformemente.

6. Se desejar, finalize com raspas de coco torrado para dar crocância.

Dicas extras: Para uma versão mais leve, substitua metade do leite de coco por água mineral com gás. Se preferir um toque adocicado, acrescente um fio de mel ou xarope de agave à espuma antes de servir.

Golden Milk de Açafrão com Leite de Coco

Tempo de preparo: 5 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco (ou outro leite vegetal)
- 1 colher de chá de cúrcuma (açafrão-da-terra) em pó
- ½ colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave (opcional)
- 1 colher de chá de óleo de coco (opcional, para cremosidade)
- Canela em pau ou em pó para finalizar



Modo de preparo:

1. Em uma panela pequena, aqueça o leite de coco em fogo médio, sem deixar ferver.
2. Adicione a cúrcuma, o gengibre ralado e a pimenta-do-reino. Misture bem até que tudo esteja homogêneo.
3. Se desejar mais cremosidade, incorpore o óleo de coco. Continue mexendo por 1-2 minutos.
4. Retire do fogo e adoce a gosto com mel ou xarope de agave.
5. Despeje a bebida em duas canecas e finalize com uma pitada de canela em pó ou um pequeno pau de canela.

Dicas extras: Para potencializar os benefícios anti-inflamatórios, consuma a bebida ainda quente. Pode ser preparada antecipadamente e armazenada na geladeira; basta aquecer antes de servir. Substitua o leite de coco por leite de amêndoas ou aveia para variações de sabor.

Spritz de Maracujá com Manjericão

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá fresca
- 300 ml de água com gás
- 2 colheres (sopa) de mel ou xarope de agave
- 4 folhas grandes de manjericão fresco
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- Gelo picado a gosto
- Rodelas finas de limão siciliano para decorar



Modo de preparo:

1. Em um copo grande, amasse levemente as folhas de manjericão com o mel (ou agave) usando um pilão ou a parte de trás de uma colher, apenas para liberar o aroma.
2. Adicione a polpa de maracujá, o suco de limão e mexa bem para integrar.
3. Complete o copo com gelo picado.
4. Despeje a água com gás lentamente, mexendo suavemente para não perder a efervescência.
5. Decore com uma rodelinha de limão e, se desejar, mais uma folha de manjericão.
6. Sirva imediatamente.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais aromática, deixe as folhas de manjericão imersas no mel por 5 minutos antes de iniciar o preparo. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ao liquidificador antes de misturar os ingredientes.

Limonada de Manjericão com Pepino

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 4 copos (250 ml cada)

Ingredientes:

- 1 pepino médio, descascado e cortado em rodelas
- ½ xícara de folhas de manjericão fresco
- ½ xícara de açúcar mascavo ou mel (ajuste ao gosto)
- Suco de 4 limões sicilianos (aprox. 150 ml)
- 1 litro de água gelada
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão e folhas de manjericão para decorar



Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque o pepino, as folhas de manjericão, o açúcar (ou mel) e 200 ml de água. Bata até ficar homogêneo.
2. Coe a mistura em uma jarra grande, pressionando bem para extrair o líquido.
3. Adicione o suco de limão e o restante da água gelada. Misture bem.
4. Prove e ajuste a doçura ou a acidez, se necessário.
5. Sirva em copos com gelo, decorando com uma rodelinha de limão e um raminho de manjericão.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais refrescante, troque metade da água por água de coco. Se quiser um

toque picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ao liquidificar.

Batida Cremosa de Coco com Banana e Canela

Tempo de preparo: 5 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 2 bananas maduras médias, cortadas em rodelas
- 200 ml de leite de coco
- 100 ml de água gelada
- 1 colher de sopa de mel (ou adoçante de sua preferência)
- ½ colher de chá de canela em pó
- Gelo picado a gosto



Modo de preparo:

1. Coloque as rodelas de banana no liquidificador.
2. Adicione o leite de coco, a água gelada, o mel e a canela.
3. Bata em alta velocidade até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Acrescente o gelo picado e pulse rapidamente para que o gelo se incorpore sem diluir demais a bebida.
5. Despeje a batida em copos altos e sirva imediatamente.

Dicas extras: Se quiser um toque tropical, substitua a água por água de coco. Para variar o sabor, experimente acrescentar uma pitada de noz-moscada ou um fio de essência de baunilha. A batida pode ser congelada em forminhas de picolé para um snack refrescante.

Suco Verde Energizante com Abacaxi e Hortelã

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de folhas de couve manteiga bem lavadas, sem talos grossos
- ½ xícara (chá) de abacaxi fresco cortado em cubos
- 1 maçã verde, sem sementes e cortada em pedaços
- 1 colher (sopa) de semente de chia hidratada (deixe em 2 colheres de água por 5 min)
- ½ limão siciliano (suco)
- 300 ml de água filtrada gelada
- Folhas de hortelã a gosto para refrescar
- Mel ou adoçante natural opcional, a gosto



Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque a couve, o abacaxi, a maçã e a água gelada.
2. Bata em velocidade alta por 30 segundos, até que a mistura fique homogênea.
3. Adicione o suco de limão, a chia hidratada e as folhas de hortelã.
4. Se desejar um toque doce, acrescente mel ou adoçante e bata por mais 10 segundos.

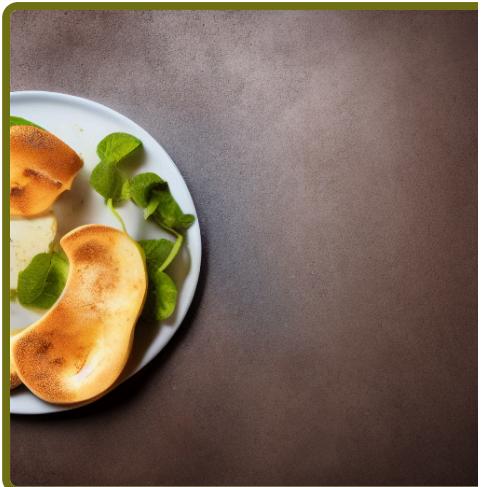
5. Coe levemente (opcional) usando uma peneira fina ou um pano de prato limpo, para remover a fibra mais grossa.
6. Divida o suco em dois copos, sirva imediatamente com gelo, se quiser, e decore com um raminho de hortelã.

Dicas extras: Para um impulso extra de energia, troque a água por água de coco. Se preferir um sabor mais cítrico, adicione raspas de limão siciliano na finalização. A chia não só dá textura, como também fornece fibras e ômega-3.

Lassi de Manga com Hortelã

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)



Ingredientes:

- 1 manga bem madura, descascada e picada
- 200 ml de iogurte natural integral
- 100 ml de água de coco
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- Um punhado de folhas de hortelã fresca
- Gelo a gosto
- Uma pitada de cardamomo em pó (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque a manga picada, o iogurte, a água de coco e o mel no liquidificador.
2. Adicione as folhas de hortelã, o gelo e, se desejar, a pitada de cardamomo.
3. Bata tudo em velocidade alta até obter uma mistura cremosa e homogênea.
4. Prove e ajuste a doçura, acrescentando mais mel ou açúcar, se necessário.
5. Despeje o lassi em copos altos e sirva imediatamente, decorando com um raminho de hortelã.

Dicas extras: Para uma versão vegana, substitua o iogurte por iogurte de coco ou de amêndoas e o mel por xarope de agave. Se quiser um toque cítrico, esprema um pouco de suco de limão na hora de bater.

Chá de Hibisco com Gengibre e Mel

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de flores de hibisco secas
- 1 pedaço pequeno (cerca de 2 cm) de gengibre fresco, descascado e fatiado
- 2 xícaras de água filtrada
- 2 colheres de chá de mel (ou a gosto)
- 1 rodelinha fina de limão siciliano (opcional, para servir)



Modo de preparo:

1. Leve a água ao ponto de fervura em uma panela pequena.
2. Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione as flores de hibisco e as fatias de gengibre.
3. Cubra a panela e deixe em infusão por 5 a 7 minutos, conforme a intensidade desejada.
4. Coe o chá em uma chaleira ou bule, descartando as flores e o gengibre.
5. Adicione o mel ainda quente e mexa bem até dissolver completamente.
6. Sirva em xícaras, decorando com a rodelinha de limão, se quiser um toque cítrico.

Dicas extras: Para uma versão mais reconfortante nos dias frios, aqueça o chá antes de servir. Se preferir menos

doce, reduza a quantidade de mel ou substitua por estévia. O hibisco pode ser encontrado em lojas de produtos naturais ou em mercados bem abastecidos.

Sidra Quente de Maçã com Cravo e Gengibre

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 500 ml de suco de maçã natural (preferencialmente integral)
- ½ xícara de água
- 2 paus de canela em pau
- 4 cravos-da-índia
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de mel ou açúcar mascavo (opcional)
- Rodelas finas de maçã para decorar
- Estrela de anis (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, combine o suco de maçã, a água, a canela, os cravos e o gengibre ralado.
2. Leve ao fogo médio, mexendo ocasionalmente, até começar a ferver.
3. Reduza o fogo e deixe em fogo baixo por 5 minutos, permitindo que os aromas se intensifiquem.
4. Se desejar adoçar, adicione o mel ou açúcar mascavo e mexa até dissolver.
5. Retire do fogo e coe a bebida para eliminar os pedaços de especiarias.

6. Despeje a sidra quente em canecas, decore com rodelas de maçã e, se quiser, uma estrela de anis.

Dicas extras: Para um toque festivo, sirva com uma colher de creme de leite batido por cima. Substitua o gengibre por cardamomo para uma variação aromática. Esta bebida é ótima para aquecer nas noites frias de inverno.

Chocolate Quente com Pimenta e Canela

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 xícaras (250 ml cada)

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite integral ou vegetal (amêndoas, aveia)
- 150g de chocolate meio amargo picado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de mel (ou açúcar mascavo)
- ½ colher de chá de pimenta caiena em pó (ajuste ao seu gosto)
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- Chantilly ou leite vaporizado para servir (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o leite em fogo médio até começar a formar pequenas bolhas nas bordas, sem deixar ferver.
2. Adicione o chocolate picado e mexa continuamente até derreter completamente.
3. Incorpore o cacau em pó, o mel, a pimenta caiena, a canela e a noz-moscada. Misture bem até obter um creme homogêneo.
4. Reduza o fogo ao mínimo e deixe aquecer por mais 1-2 minutos, mexendo ocasionalmente, para que os sabores se integrem.

5. Despeje o chocolate quente nas xícaras. Se desejar, finalize com uma camada de chantilly ou um toque de leite vaporizado.
6. Sirva imediatamente, aproveitando o aroma e o leve calor da pimenta.

Dicas extras: Para uma versão vegana, use leite de coco e substitua o mel por xarope de agave. Se preferir menos picante, diminua a quantidade de caiena ou use pimenta-do-reino moída. Experimente ainda acrescentar uma rodelinha de laranja para um toque cítrico.

Caipirinha de Manga com Gengibre

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 manga madura, cortada em cubos
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 limão tahiti, cortado em rodelas
- 50 ml de cachaça
- Água com gás a gosto
- Gelo picado



Modo de preparo:

1. Em um copo grande, coloque as rodelas de limão, o açúcar mascavo e o gengibre ralado.
2. Macere levemente com um pilão, pressionando para extrair o suco do limão e o aroma do gengibre.
3. Acrescente os cubos de manga e macere novamente, apenas para liberar um pouco do suco, sem desmanchar totalmente a fruta.
4. Complete o copo com gelo picado até a metade.
5. Despeje a cachaça e mexa bem para incorporar os sabores.
6. Finalize completando com água com gás.
7. Misture suavemente e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque mais exótico, substitua a cachaça por rum branco. Se preferir menos doce, use açúcar demerara ou mel. Decore com uma rodelinha fina de limão e um raminho de hortelã.

Suco Revitalizante de Beterraba, Laranja e Gengibre

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (cerca de 300 ml cada)

Ingredientes:

- 1 beterraba média, bem lavada e descascada
- 2 laranjas médias, espremidas (aprox. 250 ml de suco)
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 200 ml de água gelada
- 1 colher de sopa de mel (ou adoçante de sua preferência)
- Gelo a gosto
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Corte a beterraba em cubos pequenos para facilitar a Trituração.
2. No liquidificador, adicione a beterraba, o suco de laranja, o gengibre ralado e a água gelada.
3. Bata em alta velocidade por 30 segundos a 1 minuto, até obter uma mistura homogênea.
4. Se preferir um suco mais liso, coe a mistura em uma peneira fina ou pano de algodão.
5. Adoce com mel ou o adoçante escolhido e misture bem.
6. Sirva em copos com gelo e decore com folhas de hortelã, se desejar.

Dicas extras: Para um toque ainda mais refrescante, acrescente algumas rodelas finas de pepino ao liquidificador. Se quiser intensificar a cor e o poder antioxidante, substitua metade da água por água de coco. Aproveite imediatamente para preservar as vitaminas.

Cold Brew de Café com Cardamomo e Leite de Amêndoas

Tempo de preparo: 12 h (incluindo infusão) + 10 min para servir

Rendimento: 4 copos (300 ml cada)



Ingredientes:

- 500 ml de água filtrada (fria)
- 50 g de café moído grosso (idealmente de torra média)
- 4 vagens de cardamomo verde
- 200 ml de leite de amêndoas (sem açúcar)
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave (opcional)
- Gelo a gosto
- Raspas de casca de laranja para decorar (opcional)

Modo de preparo:

1. Em um jarro grande ou pote com tampa, adicione o café moído e as vagens de cardamomo levemente amassadas.
2. Despeje a água fria sobre o café e o cardamomo, mexendo delicadamente para garantir que tudo esteja molhado.
3. Feche o recipiente e deixe em temperatura ambiente ou na geladeira por 12 horas.
4. Passado o tempo, coe a mistura usando um filtro de pano ou um coador de café de metal, descartando os sólidos.

5. Transfira o cold brew coado para uma jarra e adicione o leite de amêndoas. Misture bem.
6. Se desejar um toque doce, incorpore o mel ou o xarope de agave e mexa até dissolver.
7. Sirva em copos com gelo, decorando com raspas de casca de laranja para realçar o aroma.

Dicas extras:

- Para um sabor mais intenso, aumente a quantidade de cardamomo ou deixe as vagens inteiras dentro do copo ao servir.
- O leite de amêndoas pode ser substituído por outro leite vegetal (coco, aveia) ou por leite integral, conforme a preferência.
- Se quiser uma versão ainda mais refrescante, prepare o cold brew em garrafas individuais e leve à geladeira, pronto para consumo ao longo da semana.

Kombucha de Hibisco com Frutas Vermelhas

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

Rendimento: 1 litro

Ingredientes:

- 1 litro de água filtrada
- 5 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de folhas secas de hibisco
- 1 pedaço de 5 cm de gengibre fresco, ralado
- 150 g de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa e amora)
- 1 SCODY (colônia simbiótica de bactérias e leveduras)
- 100 ml de kombucha pronta (para inocular)
- Garrafa de vidro com tampa hermética



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça 500 ml de água até quase ferver. Dissolva o açúcar mascavo.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas de hibisco e o gengibre ralado. Deixe em infusão por 10 minutos.
3. Coe a mistura e complete com o restante da água (filtrada e fria) até atingir 1 litro total. Deixe esfriar totalmente à temperatura ambiente.
4. Quando a solução estiver morna (não quente), transfira para o frasco de vidro.

5. Adicione o SCOPY e a kombucha pronta. Tampe levemente (ou cubra com pano limpo preso com elástico) para permitir a troca de gases.
6. Deixe fermentar em local escuro, com temperatura entre 22-25 °C, por 7 a 10 dias. Quanto mais tempo, mais ácido ficará.
7. Após a fermentação, retire o SCOPY (reserve para a próxima leva) e despeje a kombucha em outra garrafa limpa.
8. Adicione as frutas vermelhas congeladas. Feche a garrafa e deixe em temperatura ambiente por mais 24 horas para a segunda fermentação (geração de gás).
9. Refrigere. Sirva gelado, podendo coar as frutas ou deixá-las como "floquinho" no copo.

Dicas extras:

- Faça o teste de sabor a partir do 7º dia: se estiver muito doce, deixe fermentar mais.
- Para uma versão mais aromática, adicione uma pitada de cardamomo ou folhas de hortelã na segunda fermentação.
- Se quiser reduzir a acidez, dilua a kombucha pronta com água mineral antes de servir.
- Guarde o SCOPY em um "pote de reserva" com um pouco de kombucha, trocando o líquido a cada duas semanas.

Kefir Tropical Refrescante

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 500 ml de kefir natural (integral ou sem lactose)
- 1/2 xícara de abacaxi picado (fresco ou congelado)
- 1/2 xícara de manga cortada em cubos
- 1 colher de sopa de mel (ou a gosto)
- Suco de 1/2 limão siciliano
- Folhas de hortelã fresca para decorar
- Gelo picado (opcional)



Modo de preparo:

1. Coloque o kefir, o abacaxi, a manga, o mel e o suco de limão no liquidificador.
2. Bata em alta velocidade por cerca de 30 segundos, até obter uma mistura homogênea.
3. Prove e ajuste a doçura, adicionando mais mel se necessário.
4. Despeje a bebida em dois copos altos. Se quiser, adicione gelo picado para deixá-la ainda mais refrescante.
5. Decore cada copo com um raminho de hortelã e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque ainda mais exótico, experimente substituir a manga por maracujá ou acrescentar uma pitada de gengibre ralado na hora de

bater. O kefir pode ser encontrado em versões veganas à base de coco ou amêndoas, caso prefira evitar laticínios.

Ponche Refrescante de Frutas Cítricas e Especiarias

Tempo de preparo: 15 minutos (mais 2 horas de infusão)

Rendimento: 1 litro (serve 4 a 6 pessoas)

Ingredientes:

- 500 ml de água com gás
- 250 ml de suco de laranja natural
- 125 ml de suco de toranja (grapefruit)
- 1 colher de sopa de mel ou néctar de agave (ajuste ao gosto)
- 1 pau de canela
- 3 cravos-da-índia
- 2 anis estrelados
- Raspas de 1 laranja (preferencialmente orgânica)
- Raspas de 1 limão siciliano
- 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa, amora)
- Folhas de hortelã fresca para decorar
- Gelo picado a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela pequena, aqueça 200 ml de água com a canela, os cravos, o anis estrelado e as raspas de laranja e limão. Deixe ferver por 3 minutos.
2. Retire do fogo, tampe e deixe em infusão por 10 minutos para que as especiarias liberem seu aroma.

3. Coe o líquido aromatizado em uma jarra grande, descartando os sólidos.
4. Acrescente o mel (ou agave) ao líquido ainda morno e mexa até dissolver completamente.
5. Adicione o suco de laranja e o suco de toranja, misturando bem.
6. Deixe a mistura esfriar à temperatura ambiente e, em seguida, leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora (idealmente 2 horas) para que os sabores se integrem.
7. Antes de servir, incorpore a água com gás delicadamente, para que o ponche fique levemente espumante.
8. Adicione as frutas vermelhas congeladas e o gelo picado ao copo ou à jarra.
9. Decore com folhas de hortelã e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para uma versão ainda mais festiva, substitua parte da água com gás por água tônica ou ginger ale. Se preferir um toque cítrico extra, esprema um pouco de suco de limão siciliano na hora de servir. O ponche pode ser preparado com antecedência e mantido na geladeira; basta acrescentar a água com gás e o gelo pouco antes de servir para preservar o frescor.

Água Aromatizada de Pepino, Limão e Hortelã

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 litro (4 porções)

Ingredientes:

- 1 pepino médio, lavado e fatiado finamente
- 1 limão siciliano, cortado em rodelas finas (reserve algumas raspas)
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 litro de água filtrada, gelada
- 2 colheres (sopa) de mel ou adoçante de sua preferência (opcional)
- Gelo a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma jarra grande, coloque as fatias de pepino, as rodelas de limão e as folhas de hortelã.
2. Se desejar adoçar, adicione o mel ou o adoçante e misture levemente para que os sabores comecem a se integrar.
3. Despeje a água gelada sobre os ingredientes aromatizantes.
4. Mexa delicadamente e deixe a jarra repousar na geladeira por, no mínimo, 20 minutos. Quanto mais tempo descansar, mais intenso será o sabor.
5. Antes de servir, adicione gelo a gosto e decore com uma rodelinha de limão e um ramo de hortelã.

Dicas extras: Para variar, experimente substituir o pepino por fatias de melancia ou morango, ou ainda acrescentar um pedaço de gengibre fresco para um toque picante.

Essa água aromatizada pode ser preparada com antecedência e armazenada na geladeira por até 48 horas, mantendo seu frescor e propriedades hidratantes.

Refrigerante Natural de Gengibre com Limão

Tempo de preparo: 15 min (mais 2 h de fermentação)

Rendimento: 1 L

Ingredientes:

- 200g de gengibre fresco, descascado e ralado
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 litro de água filtrada
- Suco de 2 limões sicilianos
- 1/4 colher de chá de fermento biológico seco (opcional, para leve carbonatação)
- Gelo a gosto
- Rodelas de limão e folhas de hortelã para decorar



Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture o gengibre ralado, o açúcar e 500 ml de água. Leve ao fogo médio, mexendo até o açúcar dissolver completamente. Deixe ferver por 5 min e retire do fogo.
2. Coe a calda quente em uma peneira fina, descartando o gengibre. Enquanto ainda está morna, adicione o suco dos limões e misture bem.
3. Transfira a calda para uma jarra grande e complete com a água restante (500 ml), mexendo para uniformizar a temperatura.
4. Se desejar a carbonatação natural, dissolva o fermento biológico seco em 2 colheres de sopa de água morna e adicione à mistura. Misture delicadamente.

5. Tampe a jarra e deixe repousar em temperatura ambiente por cerca de 2 horas. Após esse tempo, coloque a bebida na geladeira para esfriar.
6. Sirva em copos com bastante gelo, decorando com rodelas de limão e folhas de hortelã.

Dicas extras: Para um toque picante extra, aumente a quantidade de gengibre ou adicione uma pitada de pimenta caiena. Se preferir menos doce, reduza o açúcar para 2/3 da quantidade indicada. Esta bebida pode ser armazenada na geladeira por até 5 dias.

Sangria Virgem de Frutas Vermelhas

Tempo de preparo: 10 minutos (mais 2 horas de maceração)

Rendimento: 6 copos (aprox. 1,2 L)

Ingredientes:

- 500 ml de suco de uva integral (preferencialmente sem açúcar)
- 250 ml de água com gás
- 150 g de morangos cortados em rodelas
- 150 g de amoras
- 150 g de framboesas
- 1 maçã verde cortada em cubos pequenos
- ½ xícara de suco de laranja natural
- 2 colheres de sopa de mel (ou a gosto)
- Suco de 1 limão siciliano
- Ramos de hortelã fresca para decorar



Modo de preparo:

1. Em uma jarra grande, misture o suco de uva, o suco de laranja, o mel e o suco de limão. Mexa bem até o mel dissolver totalmente.
2. Adicione as frutas cortadas (morangos, amoras, framboesas e maçã) à mistura.
3. Leve à geladeira e deixe macerar por, no mínimo, 2 horas. Quanto mais tempo, mais intensos ficam os sabores.

4. Antes de servir, acrescente a água com gás e mexa delicadamente.
5. Distribua a sangria em copos individuais, completando com alguns pedaços de fruta e um ramo de hortelã.

Dicas extras: Substitua o suco de uva por suco de cranberry para um toque mais ácido, ou adicione uma pitada de canela em pó para um aroma aconchegante. Se preferir uma versão ainda mais refrescante, sirva sobre gelo picado.

Margarita Virgem de Maracujá

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 1 xícara (240 ml) de suco de maracujá natural (sem açúcar)
- ½ xícara (120 ml) de água com gás
- 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave (ajuste ao seu gosto)
- 1 pitada de sal marinho
- Rodelas finas de limão siciliano para decorar
- Gelo picado
- Sal ou açúcar cristal para a borda do copo (opcional)



Modo de preparo:

1. Se desejar, passe um limão na borda dos copos e mergulhe-os em sal ou açúcar cristal. Reserve.
2. Em uma jarra, misture o suco de maracujá, o suco de limão siciliano, o mel (ou agave) e a pitada de sal. Mexa bem até o adoçante dissolver.
3. Adicione a água com gás à mistura e mexa delicadamente, apenas para incorporar.
4. Encha os copos preparados com gelo picado e despeje a margarita virgem sobre o gelo.

5. Decore com uma rodela fina de limão siciliano na borda ou dentro do copo.

Dicas extras: Para um toque mais exótico, experimente substituir metade da água com gás por água de coco. Se preferir a bebida mais azedinha, aumente o suco de limão em 1 colher de chá. Sirva imediatamente para manter o frescor da efervescência.

Shrub de Maçã com Gengibre e Mel

Tempo de preparo: 15 min (mais 2 horas de maceração)

Rendimento: 1 litro

Ingredientes:

- 2 maçãs verdes, cortadas em cubos (com casca)
- ½ xícara (chá) de vinagre de maçã orgânico
- ¼ xícara (chá) de mel de flores
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 500 ml de água mineral com gás
- Água gelada a gosto para diluir
- Gelo
- Rodelas de maçã e ramos de hortelã para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em um recipiente de vidro com tampa, misture as maçãs picadas, o gengibre ralado e o vinagre de maçã.
2. Adicione o mel e mexa bem até que ele esteja completamente dissolvido.
3. Feche o recipiente e deixe em temperatura ambiente por 2 horas, agitando levemente a cada 30 minutos.
4. Passado o tempo de maceração, coe a mistura usando uma peneira fina ou um pano de prato limpo, pressionando para extrair todo o líquido.

5. Despeje o concentrado obtido em uma jarra grande. Complete com a água mineral com gás e ajuste a intensidade com água gelada, se desejar um sabor mais suave.
6. Acrescente gelo a gosto, mexa delicadamente e sirva em copos altos.
7. Decore cada copo com uma rodelinha de maçã e um ramo de hortelã, se quiser.

Dicas extras: O shrub pode ser preparado com antecedência e guardado na geladeira por até 1 semana. Experimente substituir o vinagre de maçã por vinagre de arroz para um toque mais suave, ou adicione uma pitada de canela em pó para um aroma ainda mais aconchegante.

Milkshake de Maracujá com Pimenta Rosa

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá fresco (aprox. 4 a 5 frutos)
- 2 colheres (sopa) de mel ou néctar de agave
- ½ colher (chá) de pimenta rosa em grãos levemente esmagados
- 300 ml de leite integral gelado (pode ser substituído por leite vegetal)
- 200 ml de sorvete de baunilha
- Gelo picado a gosto
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque a polpa de maracujá, o mel (ou agave) e a pimenta rosa esmagada.
2. Bata rapidamente para incorporar os sabores, sem triturar demais os grãos de pimenta.
3. Adicione o leite, o sorvete de baunilha e o gelo picado.
4. Processe até obter uma mistura cremosa e homogênea.
5. Prove e ajuste a doçura, se necessário, acrescentando um pouco mais de mel/agave.
6. Despeje o milkshake em copos altos.

7. Decore com uma raminha de hortelã e, se quiser, polvilhe levemente mais pimenta rosa por cima.

Dicas extras: Para um toque ainda mais refrescante, sirva o milkshake em copos previamente gelados. Se preferir uma versão vegana, use leite de amêndoas e sorvete à base de coco. A pimenta rosa pode ser substituída por uma pitada de pimenta de Caiena para mais intensidade.

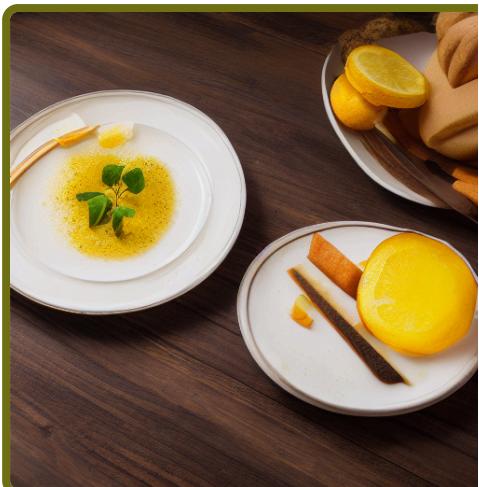
Ginger Beer Caseiro com Limão e Mel

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

Rendimento: 1 L

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de gengibre fresco ralado
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de água quente
- 2 litros de água filtrada
- ½ xícara (chá) de suco de limão siciliano
- 2 colheres (sopa) de mel (opcional, para adoçar a gosto)
- 1/4 colher (chá) de fermento biológico seco (para a carbonatação)
- Rodelas de limão e ramos de hortelã para servir



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o gengibre ralado, o açúcar mascavo e a água quente. Mexa até dissolver completamente o açúcar.
2. Deixe a mistura repousar por 10 minutos para que o gengibre libere seu aroma.
3. Coe a mistura em uma jarra grande, descartando o bagaço de gengibre.
4. Adicione a água filtrada, o suco de limão e o mel. Misture bem.

5. Quando a mistura estiver em temperatura ambiente (cerca de 20 °C), polvilhe o fermento biológico seco e mexa delicadamente.
6. Tampe a jarra com um pano limpo ou tampa que permita a saída de gases e deixe fermentar em local escuro e fresco por 24 a 48 horas. O tempo varia conforme a temperatura ambiente; quanto mais quente, mais rápido a carbonatação.
7. Após o período de fermentação, transfira a bebida para garrafas de vidro com tampa hermética, deixando um espaço de 2 cm no topo.
8. Refrigere por, no mínimo, 2 horas antes de servir. Sirva bem gelado, decorado com rodelas de limão e hortelã.

Dicas extras: Se preferir uma ginger beer menos efervescente, reduza o tempo de fermentação para 12 horas. Para um toque picante extra, adicione uma pitada de pimenta-caiena ao início do preparo. Esta bebida pode ser guardada na geladeira por até 5 dias.

Guaraná Natural com Limão e Mel

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 500 ml de água filtrada
- 2 colheres (sopa) de sementes de guaraná (ou 2 g de extrato de guaraná em pó)
- Suco de 1 limão siciliano (aprox. 30 ml)
- 2 colheres (chá) de mel orgânico
- Rodelas finas de limão siciliano para decorar
- Folhas de hortelã fresca (opcional)
- Gelo a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela pequena, aqueça a água até quase ferver. Desligue o fogo.
2. Adicione as sementes ou o pó de guaraná à água quente e deixe em infusão por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Coe a mistura em uma jarra, descartando as sementes ou o resíduo do pó.
4. Enquanto a infusão ainda está morna, incorpore o mel, mexendo até dissolver completamente.
5. Deixe a bebida esfriar à temperatura ambiente e, em seguida, coloque na geladeira por, no mínimo, 30 minutos.

6. Antes de servir, adicione o suco de limão siciliano e misture bem.
7. Sirva em copos altos com gelo, decorando com rodelas de limão e, se desejar, algumas folhas de hortelã.

Dicas extras: Para um toque ainda mais refrescante, experimente acrescentar um fio de água de rosas ou substituir o mel por agave, caso prefira uma versão vegana. Se quiser intensificar o sabor cítrico, adicione raspas de limão siciliano ao final.

Atole de Canela e Baunilha

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 copos (250 ml cada)

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite integral (ou leite vegetal)
- 1/2 xícara de água
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal
- Canela em pau para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma panela média, misture o amido de milho com a água até dissolver completamente, formando um líquido homogêneo.
2. Acrescente o leite, o açúcar mascavo, a canela em pó, o sal e o extrato de baunilha. Mexa bem.
3. Leve a mistura ao fogo médio, mexendo constantemente com um batedor de arame para evitar a formação de grumos.
4. Quando o líquido começar a ferver, reduza o fogo e continue mexendo por mais 3-4 minutos, até que o atole engrosse e adquira uma consistência cremosa, semelhante a um mingau leve.
5. Retire a panela do fogo e despeje o atole em copos ou canecas.

6. Se desejar, finalize com um pau de canela em cada copo para aromatizar ainda mais.

Dicas extras: Para uma versão vegana, substitua o leite integral por leite de amêndoas ou aveia e use açúcar de coco no lugar do mascavo. Sirva quente nos dias frios ou deixe esfriar e sirva gelado com gelo para um toque refrescante.

Leite de Aveia Quente com Canela e Baunilha

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos (300 ml cada)

Ingredientes:

- 1 xícara (240 ml) de aveia em flocos finos
- 4 xícaras (960 ml) de água filtrada
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara ou mel (ajuste ao gosto)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha natural
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Uma pitada de noz-moscada ralada (opcional)
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Coloque a aveia e a água no liquidificador. Bata em alta velocidade por 1 minuto, até que a mistura esteja homogênea.
2. Coe a mistura usando um pano de algodão limpo ou um coador de pano, pressionando bem para extrair todo o líquido. Descarte o bagaço ou reserve para usar em receitas de bolo.
3. Despeje o leite de aveia coado em uma panela média. Adicione o açúcar (ou mel), a essência de baunilha, a canela e, se desejar, a noz-moscada.
4. Aqueça em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até quase ferver. Não deixe ferver para evitar que o leite talhe.

5. Retire do fogo e sirva imediatamente, decorando com um raminho de hortelã ou uma pitada extra de canela.

Dicas extras: Para um toque ainda mais cremoso, substitua $\frac{1}{4}$ da água por leite de coco. Se preferir a versão gelada, deixe o leite de aveia esfriar, adicione gelo e sirva como "latte frio".