

10 RECEITAS

de pura nutrição e sabor

IOGURTES, SORVETES E BEBIDAS



Saúde, boa forma e qualidade de vida

Somos apaixonados pelo estilo de vida saudável, e acreditamos que a alimentação funcional é uma das grandes responsáveis pela manutenção da saúde e boa forma.

Quando aliada a atividades físicas regulares, a dieta nutricional traz excelentes resultados para seu corpo, organismo e autoestima.

E, ao contrário de dietas que só apontam para a nutrição, defendemos um cardápio saudável que preze também pelo sabor, para que você consiga se manter saudável com mais prazer e menos esforço.

Para te ajudar com esta proposta, selecionamos e reunimos neste e-book as melhores receitas com ingredientes selecionados para você ter mais sabor no seu dia-a-dia e alcançar a tão sonhada boa forma com muita saúde!

Bon appétit!
Bodyfarma Nutrition



Iogurtes, Sorvetes & Bebidas



04 IOGURTE CASEIRO LIGHT
DE MORANGO COM
XYLITOL+



05 SORVETE FIT DE MORANGO
COM XYLITOL+



06 SORVETE LIGHT DE CACAU
COM CHOCOBON



07 SUCO DETOX ENERGIZANTE
COM GENGIBRE



08 SUCO ENERGÉTICO:
BETERRABA, MAÇÃ E
CENOURA



09 SMOOTHIE ANTIOXIDANTE
COM VANILLA PROTEIN



10 SHAKE DE CHOCOLATE FIT
COM WHEY CACAO
PROTEIN



11 SHAKE DE CAPPUCCINO
PROTEICO COM WHEY VANILLA
PROTEIN E CHOCOBON



12 CHOCOLATE QUENTE FIT COM
CHOCOBON



13 CHÁ DE GENGIBRE
TURBINADO

Menos estresse, mais ânimo

IOGURTE CASEIRO LIGHT DE MORANGO COM XYLITOL+

INGREDIENTES

- 1 litro de leite desnatado
- 1 iogurte desnatado
- 1 copo de água
- 1 gelatina em pó diet de morango
- Xylitol+ da Bodyfarma à gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro, aqueça o leite em uma panela (não deixe ferver).
Adicione o iogurte, misturando bem.

Depois, cubra o preparo com um pano e deixe descansar por 12 horas em um espaço livre de ventilação.

Passado este tempo, prepare a gelatina, dissolvendo o pó na água fervente e misturando bem até amornar.

Após, é só bater o liquidificador as duas misturas com Xylitol+ à gosto.

6. Coloque em taças de sobremesa e levar à geladeira por algumas horas.

7. Sirva após adquirir consistência.

Mais hidratação e menos gordura
SORVETE FIT DE MORANGO COM XYLITOL+

INGREDIENTES

4 bananas prata
24 morangos
1 copo de leite vegetal de sua preferência
3 colheres de Xylitol+ da Bodyfarma

MODO DE PREPARO

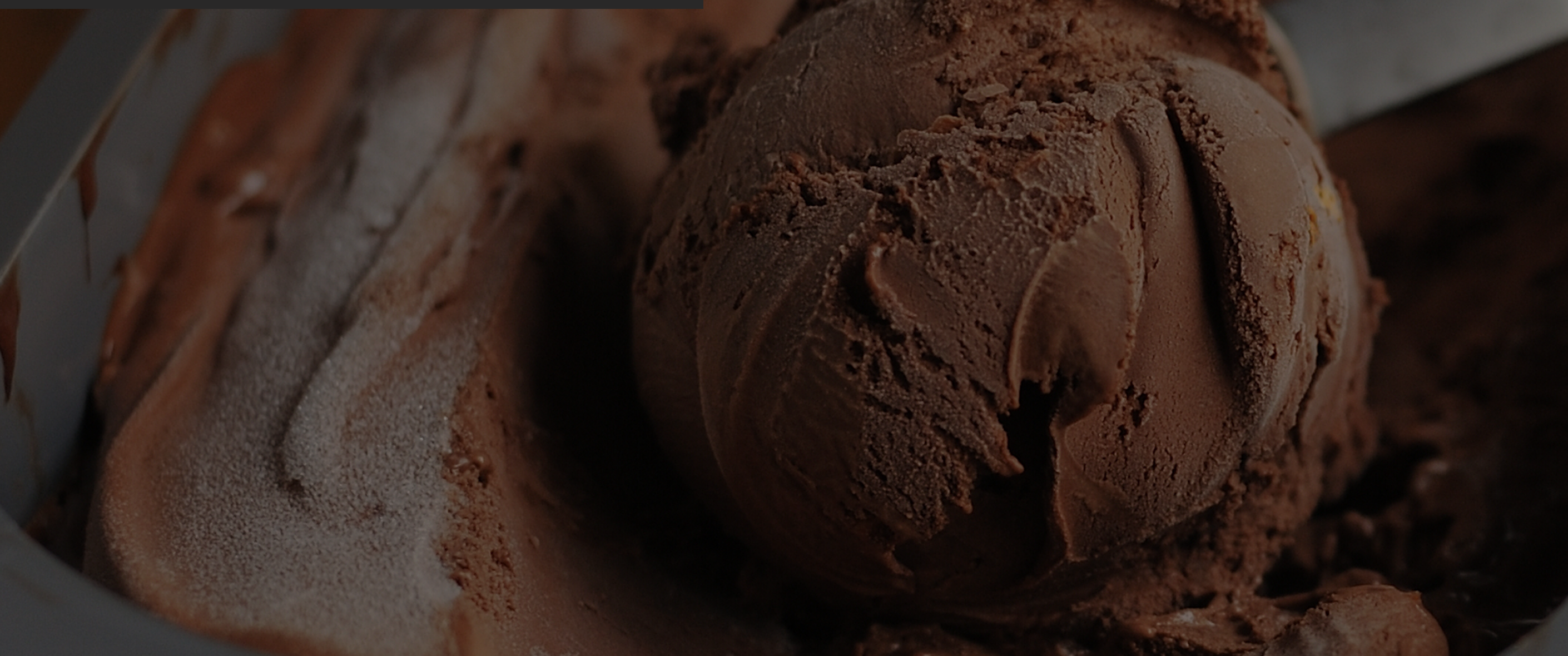
Descasque e fatie os morangos e as bananas.

Coloque as frutas em um pote plástico e leve ao congelador até estarem completamente congeladas.

Leve as frutas congeladas, o leite e o Xylitol+ ao liquidificador até que se transforme em uma mistura uniforme.

Coloque em um pote e leve novamente ao congelador.

Aguarde até que fique com a textura de sorvete e pode saborear!



INGREDIENTES

1 xícara de chá de Chocobon da Bodyfarma
150 g de leite condensado fake
150 g de creme de leite light
3 gemas

Para o leite condensado fake
3 xícaras de leite em pó
2 xícaras de água quente
½ xícara de Xylitol+ da Bodyfarma

MODO DE PREPARO

Para fazer o leite condensado fake, bata por 3 minutos no liquidificador os ingredientes relacionados.

Acrescente as gemas ao leite condensado no liquidificador e bata até obter uma massa esbranquiçada.

Adicione o Chocobon leve a mistura ao fogo até formar um creme.

Retire do fogo e acrescente o creme de leite light.

Leve o preparo ao congelador até começar a endurecer.

Retire, bata de novo e devolva ao congelador até endurecer novamente (faça isso por duas vezes).

Retorne ao congelador.

Quando estiver com a textura de sorvete, pode servir.

Limpa o organismo e dá mais energia
SUCO DETOX ENERGIZANTE COM GENGIBRE

INGREDIENTES

4 cenouras
1 maçã descascada
1 limão inteiro (com casca)
2 laranjas
1 pedaço de gengibre
Xylitol+ da Bodyfarma à gosto



MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água.
Acrescente mais 1,5 litro de água.
Mexa bem e adoce com Xylitol+ à gosto

Para ganhar mais disposição com muito sabor
SUCO ENERGÉTICO: BETERRABA, MAÇÃ E CENOURA

INGREDIENTES

4 cenouras
1 maçã descascada
1 limão inteiro (com casca)
2 laranjas
1 pedaço de gengibre
Xylitol+ da Bodyfarma à gosto



MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água.
Acrescente mais 1,5 litro de água.
Mexa bem e adoce com Xylitol+ à gosto

Retarda o envelhecimento e previne doenças
SMOOTHIE ANTIOXIDANTE COM VANILLA PROTEIN



INGREDIENTES

- 100g de amoras ou mirtilos congelados
- 1 banana pequena congelada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1/2 colher de sopa de chia
- 200ml de água
- 1 scoop de whey Vanilla Protein da Bodyfarma



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura cremosa e homogênea.
Sirva em seguida.

Chega de shake gorduroso
SHAKE DE CHOCOLATE FIT COM WHEY CACAO PROTEIN

INGREDIENTES

- ½ banana congelada
- ½ polpa de morango congelada
- ½ copo de água geladíssima
- ½ scoop de whey Cacao Protein da Bodyfarma
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador (ou processador) por 1 a 2 minutos.
Sirva imediatamente.

Para tomar quente ou frio em qualquer estação
SHAKE DE CAPPUCINO PROTEICO COM WHEY
VANILLA PROTEIN E CHOCOBON



INGREDIENTES

- 1 scoop de whey Vanilla Protein da Bodyfarma
- 1 xícara (café) de café pequena
- 1 copo de leite vegetal (castanha, coco ou aveia)
- 1 colher (chá) de Chocobon da Bodyfarma
- 1 colher (chá) de canela



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Você já pode beber em seguida, ainda frio, ou levar ao fogo para esquentar na temperatura que desejar.

Fortalece a imunidade e acelera o metabolismo
CHOCOLATE QUENTE FIT COM CHOCOBON

INGREDIENTES

- 3 colheres (chá) de Chocobon da Bodyfarma
- 1/3 de colher (chá) de pimenta caiena
- 1/2 xícara (chá) de leite de amêndoas
- 2 colheres (chá) de água



MODO DE PREPARO

Com o fogo baixo, coloque todos os ingredientes em uma panela e mexa constantemente, até formar uma mistura homogênea.

Tire do fogão e sirva a seguir.

Para aquecer o corpo e dar mais vigor
CHÁ DE GENGIBRE TURBINADO



INGREDIENTES

1 e 1/2 litros de água
2 colheres (sopa) de gengibre
1 rodela de limão sem casca
4 colheres de Xylitol+ da Bodyfarma
cravo a gosto
canela a gosto



MODO DE PREPARO

Caramelize o Xylitol+

Junte o gengibre, o cravo, a canela e o limão

Acrescente a água e deixe ferver por 15 minutos

Coe e sirva bem quente, ou deixe esfriar e leve à geladeira por 1 hora para tomar frio



ACESSE
TODAS AS
nossas receitas



(21) 98241-0388