

Receitas para Batidos ShapeWorks

Variações do Pó Nutricional Fórmula 1 - sabor Baunilha

- **Cenoura com Laranja** – Bata no liquidificador o sumo de 2 laranjas (150ml) e uma cenoura média com, 100ml de água, 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas. Adicione 3 cubos de gelo.
- **Papaia Especial** - Bata no liquidificador 150ml de sumo de laranja, 100 ml de água, 1 fatia média de papaia e ½ maçã com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas. Adicione 3 cubos de gelo.
- **Manga Fresh** - Bata no liquidificador 250ml de leite magro desnatado, 1 fatia média de manga e ½ maçã, 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas. Adicione 3 cubos de gelo.
- **Suave Melancia** - Bata 1 pedaço de melancia sem sementes bem gelada com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha, 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas e adicione 100ml de água.
- **Ananás e gelado** - Bata 200ml de leite magro desnatado, 1 bola pequena de gelado light de baunilha com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha, 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas e 3-5 cubos de gelo.
- **Pêssego Chique** – Bata ½ chávena de pêssego fresco, 250 ml de leite magro desnatado com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Morango in Natura** – Bata ½ chávena de morangos frescos, 200ml de leite magro desnatado e 4 cubos de gelo com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Iogurte Tropical** – Bata 100ml de iogurte magro sabor frutos tropicais, 150 ml de leite magro desnatado com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Ameixa Light** – Bata 100ml de iogurte magro sabor ameixa, 150 ml de leite magro desnatado com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Leite com Pêssego** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas com 250ml de leite magro desnatado, 1 pêssego fresco e 3-5 cubos de gelo (opcional).
- **Tropicana** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de iogurte magro de coco e 150ml de leite magro desnatado.
- **Delicatessen** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de iogurte natural magro desnatado, algumas gotas de limão a gosto e 150ml de leite magro desnatado.
- **Damasco** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de iogurte magro de damasco e 150ml de leite magro desnatado.
- **Pina Colada** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite magro desnatado, ½ chávena de abacaxi fresco, 1 colher de sopa de leite de coco e 3-5 cubos de gelo (opcional).
- **Banana Light** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite magro desnatado, ½ banana e 3-5 cubos de gelo.
- **Hortelã Refrescante** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite magro desnatado, folhas de hortelã a gosto e 3-5 cubos de gelo (opcional).
- **Baunilha** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite desnatado, 1 colher de chá de noz moscada, 3-5 cubos de gelo (opcional).

- **Eva** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas e 150ml de sumo de maçã natural com 100ml de leite magro.
- **Melancia Tropical** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 1 chávena de melancia em pedaços, 3-5 pedras de gelo, 200ml de leite magro desnatado.
- **Verde para Dois** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, ½ kiwi, ½ banana e 250ml de leite magro desnatado.
- **Papaia Havaiana** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 1 chávena de papaia em pedaços, 250ml de leite magro desnatado, 3-5 cubos de gelo.
- **Maracujá Refrescante** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 150 ml de sumo de maracujá natural, 100 ml de leite magro desnatado e 3-5 cubos de gelo.
- **Ananás com hortelã** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 1 chávena de ananás em pedaços, 250ml de leite magro desnatado, folhas de hortelã a gosto, 3-5 cubos de gelo.
- **Luz do Sol** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de sumo de laranja, ½ pêssego natural, 3-5 cubos de gelo.
- **Baunilha com Mel** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite desnatado, 1 colher de sopa rasa de mel de abelhas.
- **Capuccino** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de baunilha e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite magro desnatado, 1 colher de sopa rasa de café solúvel.

Variações do Pó Nutricional Fórmula 1 - sabor Chocolate

- **Chocolate Simples** – Bata 250ml de leite magro desnatado com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Chocolate Cremoso** – Bata 200ml de leite magro desnatado, 1 bola pequena de gelado light de baunilha com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Chocolate com Hortelã** – Bata 100ml de água, 150 ml de leite magro desnatado, 1 pitada de concentrado de hortelã com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Floresta Negra** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite magro desnatado, ½ banana e 3-5 cubos de gelo (opcional).
- **Bounty** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de iogurte magro de coco, 150ml de leite magro desnatado.
- **Exótico** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de iogurte magro de ananás, 150ml de leite magro desnatado.
- **Chocolate Moca** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 1 colher de chá de café solúvel, 250ml de leite desnatado, ½ banana, 3-5 cubos de gelo (opcional).
- **Mocaccino** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 150ml de leite magro desnatado, 100ml de iogurte magro de baunilha, 1 colher de sopa de café solúvel, 3-5 cubos de gelo.
- **Chocolate Mark Hughes** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite magro desnatado, 1 chávena de cerejas pretas, 3-5 cubos de gelo.
- **Razzmatazz de Framboesa** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de água, 1/3 de chávena de framboesas, 3 pedras de gelo.

- **Chocolate Melba** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de iogurte de pêssego, 150ml de leite magro desnatado e 3-5 cubos de gelo.
- **Chocolate com Hortelã** - Bata 2 colher de sopa de Pó Fórmula 1 de chocolate e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 200ml de leite magro desnatado, 1 pitada de concentrado de hortelã, 4-6 cubos de gelo.

Variações do Pó Nutricional Fórmula 1 - sabor Frutos Tropicais

- **Papaia Mix** - Bata no liquidificador 250ml de leite magro desnatado, 1 fatia média de papaia e ½ maçã com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Morango Escarlate** – Bata ½ chávena de morangos frescos, 250ml de leite magro desnatado e 2 cubos de gelo com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Banana citrinos** – Bata 250ml de leite desnatado, 1 colher de sopa de sumo de laranja natural, ½ banana com 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Iogurte Tentação** – Bata 100ml de iogurte sabor frutos tropicais, 150ml de leite magro desnatado com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Iogurte Simples** – Bata 100ml de iogurte natural açucarado, 150 ml de leite magro desnatado, com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Tropical** – Bata ½ chávena de ananás natural, 2 colheres de sopa de sumo de laranja natural, ½ chávena de morangos, 200ml de leite magro desnatado e 3 cubos de gelo com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Delícia Tropical** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 50ml de groselha, 1 fatia pequena de manga, 200 ml de leite magro desnatado e 3 cubos de gelo.
- **Trópico caliente** – Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de frutos tropicais e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de sumo de laranja, ½ banana, 50ml de sumo de ananás natural, 100ml de leite magro desnatado e 3 cubos de gelo.

Variações do Pó Nutricional Fórmula 1 - sabor Morango

- **Melancia & Morango** - Bata 1 pedaço pequeno de melancia sem sementes bem gelada com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas. Adicione 200 ml de água ou leite magro desnatado.
- **Melão Festivo** - Bata 1 pedaço pequeno de melão bem gelado com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas. Adicione 200 ml de água ou leite magro desnatado.
- **Morangolândia** – Bata ½ chávena de morangos frescos, 250ml de leite magro desnatado e 2 cubos de gelo com 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Morango com Damasco** – Bata 250ml de água, 1 chávena de morangos (100g), 1 damasco (35g) e 2 colheres de sopa rasas de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas.
- **Morango Frutare** – Bata 2 colher de sopa de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de leite magro desnatado, 4-5 morangos frescos, ½ banana, 3-5 cubos de gelo.
- **Sensação** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 250ml de sumo de laranja fresco, ½ banana, 3-5 cubos de gelo (opcional).

- **Efervescência de Frutas** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 100ml de sumo de laranja, ½ banana, 4 colheres de sopa de iogurte magro sabor a morango e 150ml de água com gás.
- **Kapalua Crush** - Bata 2 colheres de sopa de Pó Fórmula 1 de morango e 1 colher de sopa do Suplemento de Proteínas, 2 colheres de sopa de ananás em pedaços, 1 colher de sopa de leite de coco, 250ml de sumo de laranja natural.

ATENÇÃO:

- algumas destas receitas não são indicadas para quem quer reduzir peso, apenas para quem deseja manter o seu peso ideal.
- dê sempre preferência aos batidos simples do tipo, 2 colheres do Pó Nutricional Fórmula 1 ShapeWorks com 250 ml de leite magro, leite de soja ou sumo de fruta natural com água.