

The background features a repeating pattern of line-art sketches for various fruits and beverages, including watermelons, lemons, limes, grapes, and glasses of juice. The word "fresh" is partially visible on the left, and "fr" is on the right.

BEBIDAS

para pessoas com diabetes





Suco de melancia com gengibre

Ingredientes:

- ½ melancia
- 3 colheres (sopa) de gengibre fresco picado



Modo de preparo:

1. Com uma faca, descasque o gengibre e pique-o fino.
2. Retire a polpa da melancia e corte-a em pedaços grandes.
3. No liquidificador, junte a melancia e o gengibre e bata pausadamente (bata um pouquinho, pare, bata mais um pouco e assim por diante) para que as sementes da melancia não se tornem um purê.
4. Quando a melancia se desfizer e o suco estiver bem homogêneo, pare de bater.
5. Se quiser, acrescente o adoçante de uso habitual.



Suco de maçã com abóbora

Ingredientes:

- 2 maçãs com casca
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1 xícara (chá) de abóbora crua



Modo de preparo:

1. Com uma faca, descasque a abóbora e corte-a em pedaços grandes.
2. Corte a maçã em 4 pedaços e tire as sementes.
3. No liquidificador, junte a abóbora, a maçã, o suco de limão, as folhas de hortelã e as sementes de girassol, batendo até ficar uma mistura homogênea.
4. Deve ser ingerido logo após o seu preparo, porque pode oxidar e alterar o sabor.



Suco verde

Ingredientes:

- ½ maçã
- ½ cenoura
- ½ pepino
- 100 mL de água de coco
- Hortelã picada a gosto
- 1 folha de couve
- Completar com água



Modo de preparo:

1. Pique a maçã com a casca e sem sementes.
2. Corte a cenoura descascada em cubos.
3. Corte o pepino com casca em cubos.
4. Leve os ingredientes anteriores para bater com a água de coco, as folhas de hortelã e a couve lavadas.
5. Bata até obter um suco uniforme. Sirva com gelo.



Suco de abacaxi, maçã e mirtilo

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de abacaxi em cubos (sem o miolo)
- 1 maçã pequena
- ½ xícara (chá) de mirtilos congelados
- ½ xícara (chá) de água
- Cubos de gelo a gosto



Modo de preparo:

1. Descasque, descarte as sementes e corte a maçã em 4 partes. Transfira para o copo do liquidificador, junte o abacaxi, o mirtilo e a água. Se desejar, acrescente cubos de gelo.
2. Bata até ficar liso e sirva a seguir.



Suco de toranja, maçã e cenoura

Ingredientes:

- ½ toranja
- 1 maçã
- 3 cenouras médias descascadas



Modo de preparo:

1. Descasque a toranja e corte a maçã em 4 pedaços.
2. Bata no liquidificador a toranja, a maçã e as cenouras.
3. Coloque um pouco de água se achar necessário.
4. Sirva imediatamente.

Obs.: é importante tomar o suco de toranja natural imediatamente depois do seu preparo, porque a bebida pode perder logo as suas propriedades nutricionais e, portanto, os seus benefícios.



Chá de hibisco com erva-cidreira

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de flor de hibisco seca
- ⅓ de xícara (chá) de folhas de erva-cidreira frescas
- 2 litros de água
- Adoçante a gosto
- Cubos de gelo a gosto



Modo de preparo:

1. Coloque a água numa panela média e leve ao fogo alto. Quando ferver, junte o hibisco, a erva-cidreira, o adoçante e misture bem. Tampe e deixe em infusão por pelo menos 10 minutos.
2. Transfira o chá para uma jarra, com as flores e folhas. Deixe amornar antes de levar para esfriar na geladeira por pelo menos duas horas (se preferir, prepare o chá no dia anterior).
3. Sirva a seguir com os cubos de gelo a gosto.



Chá de gengibre

Ingredientes:

- 1 pedaço de gengibre (cerca de 5 cm)
- 1 ½ xícara (chá) de água
- Adoçante a gosto



Modo de preparo:

1. Lave bem a casca do gengibre sob água corrente. Seque e corte o gengibre em fatias finas.
2. Numa leiteira ou chaleira, coloque a água, as fatias de gengibre e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 2 minutos. Adoce a gosto com adoçante e sirva a seguir.



Capuccino caseiro

Ingredientes:

- 50 g de café solúvel
- 250 g de leite em pó desnatado
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 5 colheres - medida de adoçante (250 g)



Modo de preparo:

1. Bata o café solúvel no liquidificador rapidamente (aperte duas vezes o botão "pulsar").
2. Depois, acrescente o leite em pó, o adoçante, o cacau em pó, o bicarbonato e a canela.
3. Misture muito bem e coloque em potes de vidro.
4. Guarde em local seco.
5. Na hora de preparar a bebida, para cada xícara de café de água, adicione 2 colheres (sobremesa) do capuccino preparado.



vitamina de abacate

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural desnatado (170 g)
- 1 fatia de abacate maduro
- 1 colher (sopa) de caldo de limão



Modo de preparo:

1. No liquidificador, junte o iogurte, o abacate sem a casca e o caldo de limão. Bata por cerca de 3 minutos até formar um creme liso (se desejar uma consistência mais leve, adicione água aos poucos).
2. Prove. Alguns abacates são mais doces que outros. Por isso, se achar necessário, adicione o adoçante e bata apenas para misturar.
3. Sirva a seguir.



Vitamina de frutas **vermelhas**

Ingredientes:

- 500 g de morango
- 250 g de framboesa
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170 g)
- 400 mL de leite desnatado
- 40 g de estévia em pó



Modo de preparo:

1. Lave os morangos e as framboesas e coloque-os no liquidificador com o iogurte, o leite e o estévia em pó.
2. Bata até obter uma mistura homogênea e então despeje em copos.



EXISTEM TRATAMENTOS QUE MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA. PROCURE SEU MÉDICO E SAIBA MAIS.

Referências:

Lobo R. Panelinha. [Internet]. São Paulo: Editora Panelinha Ltda.; 2000. Disponível em: www.panelinha.com.br. Acesso em: março de 2019.

Sociedade Brasileira de Diabetes. Receitas. [Internet]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes; 2017. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/receitas>. Acesso em: março de 2019.

Fontoura F. Comidinhas da Diana. [Internet]. [s.L.]: Comidinhas da Diana; 2018. Disponível em: www.comidinhasdadiana.com.br. Acesso em: março de 2019.

Silva P. Eu Sem Betes. [Internet]. [s.L.]: Eu Sem Betes; 2017. Disponível em: <http://eusembetes.com>. Acesso em: março de 2019.

Material elaborado por: Angélica de Melo Carvalho. CRN 42.936.