

*papinhas
da
Lica*

GELADINHOS

SAUDÁVEIS E CASEIROS

E-book gratuito



Receitas

1. Gelado de morango e pistácio

2. Gelado de manga e lima

3. Gelado de morango e ananás

4. Sorvete de melancia e hortelã

5. Gelado de morango e kiwi

6. Gelado de frutos vermelhos

7. Gelado de morango, banana e manjeriçã



Gelado de morango e pistácio


Ingredientes

- 250mL de leite de coco;
- 6 morangos grandes;
- 1 c. de sobremesa de mel;
- sumo de meia lima;
- 2 c. de sopa rasas de pistácio picado.

Preparação

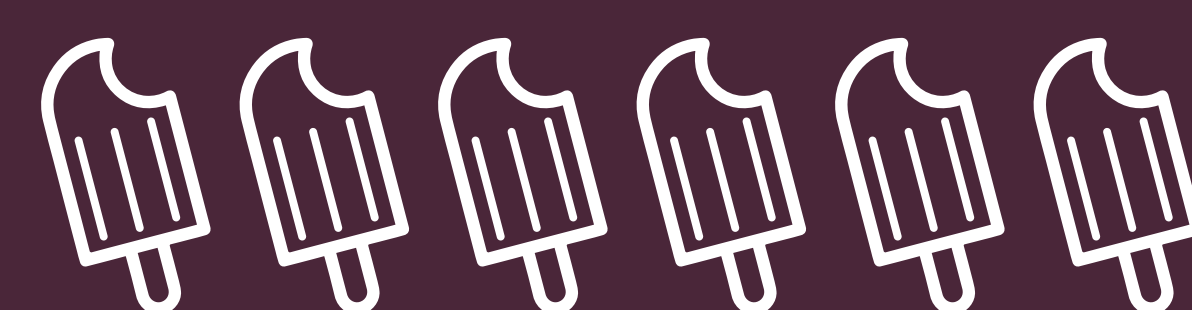
- Numa liquidificadora coloque o leite de coco, os morangos, o mel e o sumo de lima;
- Triture bem;
- Junte os pistácios picados e mexa com uma colher;
- Distribua o sumo obtido, com pedaços de pistácio, pelas formas de gelado;
- Leve ao congelador durante pelo menos 4 horas.

Tempo de
preparação

 15 minutos

Porções

(4 a 6 gelados)





Gelado de manga e lima


Ingredientes

- 1 manga madura;
- 1 banana da madeira;
- 80g de flocos de aveia;
- 2 colheres de sopa de iogurte grego sumo e raspa de meia lima.

Preparação

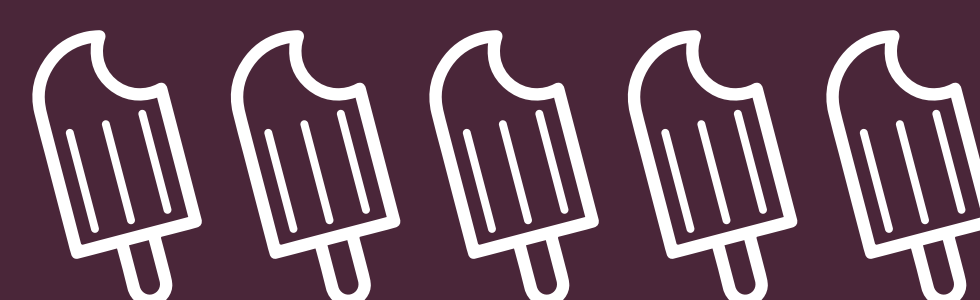
- Descascar a manga e a banana;
- Juntar todos os ingredientes num potente processador de alimentos e triturar;
- Colocar o gelado nas formas e levar ao congelador, durante pelo menos uma hora ou até solidificar

Tempo de
preparação

 3 minutos

Porções

(5 gelados)





Gelado de morango e ananás


Ingredientes

- 1 chávena de morangos;
- sumo de meia laranja (docinha);
- 2/3 de chávena de ananás cortados em pedaços;
- 1/2 chávena de manga madura cortada em pedaços;
- 2 c. de sopa de iogurte de coco.

Preparação

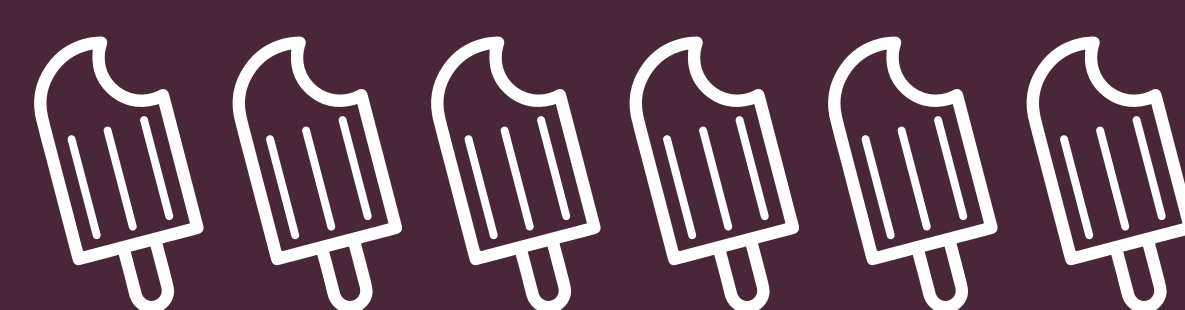
- Numa liquidificadora, coloque os morangos e o sumo de laranja. Triture bem, até obter um sumo homogéneo.
- Transfira o sumo para outro recipiente e reserve.
- Higienize a liquidificadora e uma vez limpa, coloque lá o ananás, a manga e o iogurte e triture.
- Pegue nas formas de gelado e deite um pouco do sumo de morango, depois um pouco de sumo de ananás e finalize com mais um pouco de sumo de morango.
- Repita o processo para as várias formas de gelado.
- Leve ao congelador durante 4 horas.

Tempo de
preparação

 15 minutos

Porções

(4 a 6 gelados)





Sorvete de melancia e hortelã

Ingredientes


- 2 fatias médias de melancia;
- 1 a 2 colheres de sopa de sumo de limão;
- 2 folhas de hortelã.

Preparação

- Tirar a casca e as pevides da melancia.
- Partir a melancia em pequenos pedaços e colocar na liquidificadora.
- Juntar o sumo de limão e a hortelã.
- Triturar muito bem até obter um sumo.
- Deitar o sumo em forminhas de gelado e levar ao congelador, durante algumas horas.

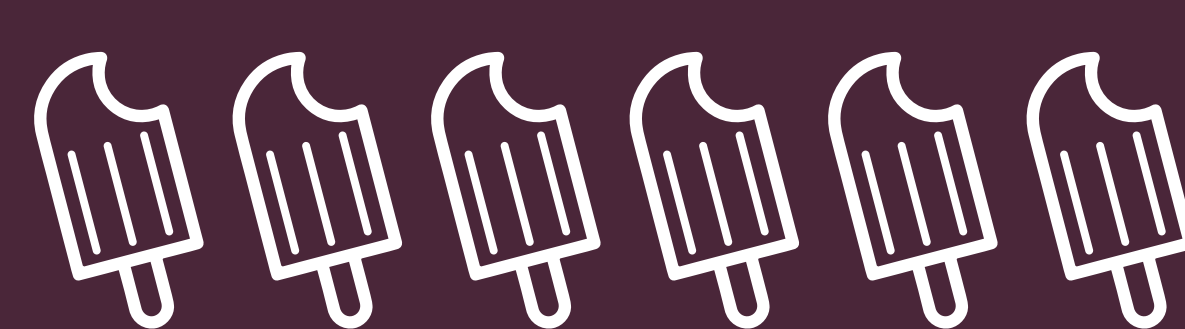
Notas: Para desenformar, basta passar por água quente durante alguns segundos

**Tempo de
preparação**

 15 minutos

Porções

(4 a 6 gelados)





Gelado de morango e kiwi

Ingredientes

- **Combinação de morango:** 8 morangos, 1 folha de hortelã, 1 colher de chá de sumo de limão
- **Combinação de kiwi:** 2 kiwis, 1 colher de café de mel
- **Combinação de iogurte:** 3 colheres de sopa bem cheias de iogurte grego natural (não açucarado), 3 colheres de sopa de leite de coco, 1 colher de sopa de coco ralado, 1 colher de chá de mel.


Elementos adicionais e opcionais: kiwi desidratado, muesli ou granola, pepitas de cacau

Preparação

Combinação de morango: misture todos os ingredientes, triture e reserve.

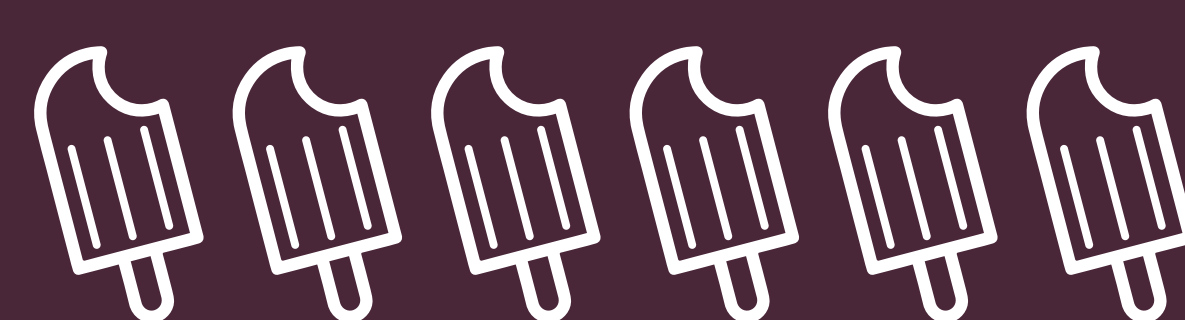
- Combinação de kiwi: misture todos os ingredientes, triture e reserve.
- Combinação de iogurte: misture todos os ingredientes, triture e reserve.
- Distribua as diferentes combinações de fruta pelos moldes de gelado e leve ao congelador durante uma a duas horas.
- Retire do congelador e verta a mistura de iogurte. Espete os pauzinhos e adicione um dos elementos adicionais. Leve novamente ao congelador por mais umas horas e já está!

Tempo de
preparação

 5 minutos

Porções

(6 gelados)





Gelado de frutos vermelhos

Ingredientes


- 2 chávenas de frutos vermelhos congelados;
- 4 colheres de sopa de iogurte grego (não açucarado);
- 1 banana da madeira descascada;
- 3 figos (opcional);
- folhas de 2 pés de hortelã;
- 1 fatia de pão integral sem cõeada (cerca de 50g).

Preparação

- Juntar todos os ingredientes e triturar num processador de alimentos.
- Colocar o preparado nas formas de gelado ou em cuvetes de cubos de gelo, até ficarem firmes.
- Uma vez congelados, para retirar da forma de gelado basta passar a forma por um pouco de água morna e está pronto a comer.

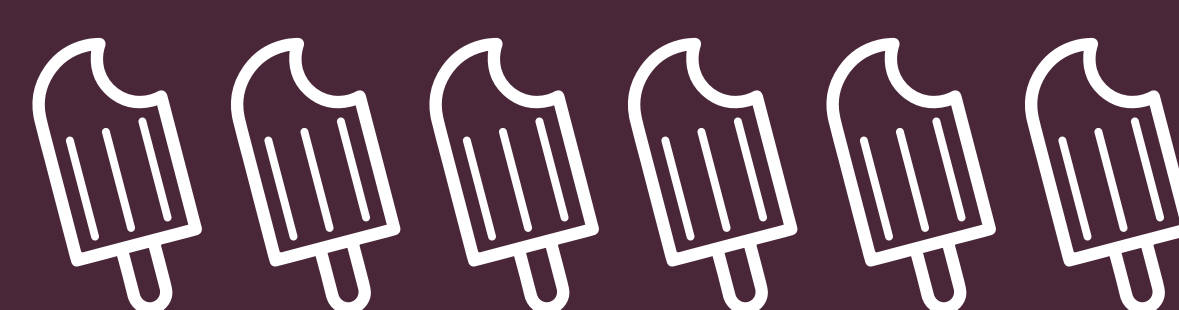
Notas: Deve permanecer no congelador pelo menos durante 1 hora.

Tempo de
preparação

 5 minutos

Porções

(6 gelados)





Gelado de morango, banana e manjericão

Ingredientes

- 300g de morangos congelados cortados em pedaços;
- 1 banana;
- 2 colheres de sopa de coco ralado;
- 100g de flocos de aveia;
- 2 colheres de sopa de iogurte grego;
- folhas de 2 pés de manjericão.

Preparação

- Num robot de cozinha ou liquidificadora, bata os morangos, congelados cortados em pedaços, juntamente com a banana, os flocos de aveia, o coco e o manjericão, até tudo estar finalmente picado.
- Tal pode levar algum tempo mas é necessário ter paciência para que a mistura fique mais uniforme.
- Adicione o iogurte e volte a bater até obter uma mistura cremosa.

Notas: O gelado pode ser servido de imediato porque os morangos devem estar congelados e não frescos. Ou pode optar por guardar no congelador, já em forma de bola, durante cerca de 40 minutos. Se quiser congelar completamente, basta dividir o gelado por cuvetes de cubos de gelo e depois é só deitar no robot de cozinha e bater novamente quando quiser servir.

**Tempo de
preparação**

 10 minutos

Porções

(8 bolas de gelado)



Visite o nosso site



Snacks Xi-corações

Snack bio crocante à base de arroz, grão-de-bico e morango, em forma de coração. Apto para bebés com + 9 meses.



Snacks Fofos

Snack bio crocante à base de maçã, cenoura e quinoa, em forma de stick. Apto para bebés com + 7 meses.



Gomas de morango e framboesa

Gomas de fruta bio, com sabor a morango e framboesa. Compostas por 96% de fruta, ao natural, sem açúcar adicionado, para crianças a partir dos 3 anos.



Snacks Fofos

Biscoitos orgânicos de espelta e aveia, adoçados com sumo de pera e maçã. Apto para bebés + 8 meses.

