

## **Mojito sem Álcool**

### **Ingredientes:**

- 100 ml de soda limonada
- 7 folhas de hortelã
- 1 kiwi picado em cubos
- 1 colher de açúcar
- 10 ml de limão

### **Preparo:**

Coloque a hortelã e o açúcar em um copo alto e macere sem deixar moer a hortelã. Depois coloque o kiwi e macere novamente. Complete o copo com gelo, adicione soda limonada e o suco de limão. Mexa até diluir o açúcar. Decore com um ramo de hortelã e uma fatia de kiwi pressionada contra a borda do copo.

Dica do Rey Castro - [www.reycaastro.com.br/](http://www.reycaastro.com.br/)

## **Drinque Primavera-verão**

### **Ingredientes**

- 50ml de Suco de abacaxi
- 50 ml de Suco de maçã
- 50 ml de Suco de caju
- 25ml de Suco de morango
- Uma colher de leite condensado
- Uma colher de Xarope de hortelã

### **Modo de preparo**

Juntar todos os sucos dentro da coqueteleira e mexer bem, depois coloque o leite condensado e o xarope de hortelã. Essa bebida é especialmente para o calor, então, quanto mais gelada melhor.

Dica do bar Cabaret - [www.cabdisco.com.br](http://www.cabdisco.com.br)

## **Drinque de maracujá**

### **Ingredientes:**

- 1 Maracujá,
- Folhas de hortelã
- Club Soda

### **Preparo:**

Colocar os ingredientes na coqueteleira e mexer por alguns segundos. Coloque gelo a gosto e sirva em um copo com uma folhinha de hortelã na ponta, para oferecer um toque mais especial.

Dica do Upstairs Bar, Grand Hyatt SP - [www.Hyatt.com.br](http://www.Hyatt.com.br)

## **Virgem Mojito:**

### **Ingredientes:**

- 10 folhas de hortelã
- Soda ou Club Soda
- ¼ de limão espremido
- Uma rodela de limão

**Preparo:**

Amassar as folhas de hortelã e colocar gelo até a boca do copo e completar com soda ou club soda e o limão espremido. Um galhinho de hortelã e uma rodela (ou ¼) de limão deixam a bebida mais bonita.

Dica do Drake's Bar & Deck - Chef Greigor Caisley [www.drakesbar.com](http://www.drakesbar.com)

**Brasileirinha**

**Ingredientes:**

- + ½ manga pequena
- + 30ml suco de maracujá
- + H2OH! limão maracujá
- + Gelo

**Guarnição:**

- + 1 mexedor de canela em pau

**Modo de preparo:**

Colocar em um liquidificador a manga, o suco e bater. Adicione o gelo e bata pulsando até que fique triturado. Preencher um copo com o gelo triturado e completar com H2OH!. Colocar guarnição e saborear.

[http://www.h2oh.com.br/novo\\_site/receitinhas.php?page=receitinhas](http://www.h2oh.com.br/novo_site/receitinhas.php?page=receitinhas)

**H2OH! + abacaxi + hortelã**

**Misture:**

- + 2 rodela de abacaxi em pedaços
- + 5 folhas de hortelã
- + H2OH! Limão
- + gelo [http://www.h2oh.com.br/novo\\_site/receitinhas.php?page=receitinhas](http://www.h2oh.com.br/novo_site/receitinhas.php?page=receitinhas)

**Ano Novo**

**Misture:**

- + 1 meia lua de maçã picada em cubos
- + 1 morango
- + 1 cereja
- + 1 framboesa
- + H2OH! maçã e limão
- + Enfeite com uma cereja

[http://www.h2oh.com.br/novo\\_site/receitinhas.php?page=receitinhas](http://www.h2oh.com.br/novo_site/receitinhas.php?page=receitinhas)

## **Bebidinha de Verão**

### **Misture:**

- + Lascas de gengibre
- + Suco de laranja
- + H2OH! limão e maracujá
- + 1 gelo
- + Enfeire com uma espiral de laranja

[http://www.h2oh.com.br/novo\\_site/receitinhas.php?page=receitinhas](http://www.h2oh.com.br/novo_site/receitinhas.php?page=receitinhas)

## **As nutricionistas aprovam:**

### **Batida de Morango**

#### **- Ingredientes:**

- 1/2 xícara de morangos
- 1 xícara de suco de maçã
- 1 xícara de leite condensado
- Gelo a gosto

#### **Modo de Preparo**

Bata bem todos os ingredientes na coqueteleira, se preferir pode bater os morangos no liquidificador. Depois é só adicionar um morango na ponta do copo para garantir um charme bem especial.

**Por Daniella Camargo, nutricionista da Clínica Luisa Catoira**

### **Delicia de Manga**

#### **Ingredientes:**

- 2 mangas
- 6 maracujás
- Água mineral fresca
- Gelo picado

#### **Modo de Preparo**

Corte as mangas ao meio e retire a polpa. Triture e reserve. Abra os maracujás e filtre o sumo, em seguida misture-o com a polpa da manga e coloque em um copo. Adicione água mineral até obter a consistência desejada. Sirva com gelo picado.

**Por Thais Siqueira de Moraes da Dhamma Consultoria**

### **Drinque de Melancia**

#### **Ingredientes:**

- 1 kg de melancia
- 2 limões
- 2 maçãs
- 500 ml de água com gás
- Adoçante ou açúcar a gosto

**Modo de Preparo**

Liquidifique a melancia e adicione os limões e a maçã picada, coloque açúcar ou adoçante a gosto e cubos de gelo. O ideal é tomar bem gelado.

**Por Thais Siqueira de Moraes da Dhamma Consultoria**

**Batida light de limão****Ingredientes:**

- 300 ml de suco de limão
- 1 colher de chá de leite condensado light
- 3 cubos de gelo

**Modo de preparar:**

Bata tudo no liquidificador e sirva com raspas de limão ou hortelã

**Por Flavia Ramos - nutricionista e personal diet**

**Batida energética light:****Ingredientes:**

- 1 lima da pérsia
- 200 ml de água
- 1 colher de chá de beterraba
- 1 colher de chá de cenoura - gelo a gosto

**Modo de preparar:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, sirva em um copo com pequenas raspas de gelo e hortelã

**Por Juliana Pansardi - nutricionista**

**Drink refrescante de laranja****Ingredientes:**

- 1 laranja pêra
- 1 lima da pérsia
- 200 ml copo de água
- raspas de gelo

**Modo de preparar:**

Bata tudo no liquidificador e sirva com raspas de laranja

**Por Maria Carolina Barbieri nutricionista**