



RECEITAS  
**SAUDÁVEIS**

---

puravida 

**#NÃOBEBOAÇÚCAR**



# RECEITAS

## #NÃOBEBOAÇÚCAR

Você já sabe a importância de não beber açúcar no seu dia a dia, entende a relação perigosa entre o açúcar e a longevidade, conhece os diferentes tipos de açúcar que aparecem nos rótulos dos produtos e muito mais.



Trazemos este e-book de receitas sem açúcar para te ajudar a fazer a substituição por outros ingredientes que oferecem um **dulçor saudável**.

---

**FAÇA EM CASA E NOS  
CONTE O QUE ACHOU!**

---





# MENU SAUDÁVEL

---



**CHAI LATTE**



**CITRUS BASIL**



**CITRUS LAVENDER**



**GRAPE MINT TEA**



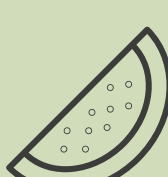
**ÁGUA SABORIZADA:  
LARANJA, GENGIBRE E CANELA**



**ÁGUA SABORIZADA:  
LIMÃO-SICILIANO COM ALECRIM**



**MANDARIN DRINK**



**ÁGUA SABORIZADA:  
MELANCIA COM MANJERICÃO**



**SPICE PEACH**



**STRAWBERRY MINT**



## CHAI LATTE

Com sabor de especiarias, como a canela e o cravo, preparado com leite vegetal e chá preto, esse Chai Latte vai te conquistar e virar seu queridinho nos dias de frio.

Uma bebida tradicional indiana na versão vegana e adoçada com o nosso **ZERO**, não tem erro e fica perfeito para quem quer uma bebida quente e cremosa sem consumir açúcar e leite de origem animal.



### INGREDIENTES

- » 150 mL de água
- » 1 colher (chá) de chá preto
- » 1 canela em pau
- » 1 pitada de gengibre
- » 2 cravos
- » 120 mL de leite vegetal (foi utilizado de amêndoas)
- » Uma pitada de **ZERO Puravida**



### MODO DE PREPARO

1. Ferva a água e, com o fogo desligado, adicione o chá preto, a canela, o gengibre e os cravos para infundir por 2 minutos para preparar o chá.
2. Sirva o chá coado em uma xícara. Aqueça o leite vegetal e acrescente. Prontinho! Vale adicionar a canela em pau na xícara para ficar ainda mais perfumado e saboroso.





## CITRUS BASIL

O chá de licorice, também conhecido como alcaçuz, é muito conhecido por possuir ações antioxidantes e anti-inflamatórias, além de muitos outros benefícios para o sistema digestivo.

O gengibre traz um sabor único à bebida em equilíbrio do limão-siciliano, que é mais suave.

A chave de ouro fica por conta do manjericão que, com o aroma marcante e a beleza das folhas, traz ainda mais vida ao drink.



### INGREDIENTES

- » 1 xícara (chá) de licorice (alcaçuz)
- » 2 rodelas de limão-siciliano
- » 2 rodelas de gengibre
- » 100 mL de água com gás
- » 5 folhas de manjericão
- » 4 pedras de gelo



### MODO DE PREPARO

1. Prepare o chá de licorice e leve para gelar.
2. Lave o limão, o gengibre e o manjericão.
3. Corte as rodelas de limão e de gengibre.
4. No copo, sirva com todos os ingredientes, misturando bem.





## CITRUS LAVENDER

Você pode fazer um chá gelado de lavanda comum ou, adicionando alguns ingredientes a mais, ter uma bebida perfeita para aqueles dias mais agitados que pedem uma pausa para recarregar as energias.

O chá de lavanda com o cítrico do limão e da laranja proporciona esse momento.



### INGREDIENTES

- » 1 xícara (chá) de lavanda
- » ½ limão espremido
- » 3 rodela de limão
- » 2 rodela de laranja
- » 100mL de água com gás
- » 4 pedras de gelo



### MODO DE PREPARO

1. Prepare o chá de lavanda na proporção de 1 colher (chá) da erva para 1 xícara, e leve para gelar após pronto.
2. Lave o limão e a laranja e corte as rodela.
3. Em um copo, coloque o chá gelado, os limões, as laranjas, esprema o suco de meio limão e adicione a água e o gelo.
4. Mexa um pouco e sirva





## GRAPE MINT TEA

Um chá verde gelado cheio de vida. Uma mistura de sabores que é refrescante, antioxidante, termogênica e auxilia no emagrecimento. É prático de preparar e fica lindo, além de ter um sabor surpreendente.



### INGREDIENTES

- » 4 uvas verdes
- » 1 xícara de chá verde
- » 5 folhas de hortelã
- » Pitada de gengibre
- » 4 pedras de gelo



### MODO DE PREPARO

1. Prepare o chá verde com uma pitada de gengibre e coloque para gelar.
2. Bata as uvas com um mixer e coe com uma peneira no copo.
3. Adicione, no copo, o chá verde gelado, as folhas de hortelã e o gelo.
4. Misture e sirva.





## ÁGUA SABORIZADA: LARANJA, GENGIBRE E CANELA

Diurética, com ação termogênica, auxilia no emagrecimento de maneira natural e acaba sendo uma ótima pedida para refrescar seus dias.

Aprecie o toque de hortelã, que faz toda a diferença na apresentação.



### INGREDIENTES

- » 1,5 litro de água filtrada
- » 6 rodela de gengibre
- » 1 laranja média
- » 4 canelas em pau
- » Hortelã a gosto



### MODO DE PREPARO

1. Higienize bem a laranja, o gengibre e a hortelã. A laranja (com casca), você pode cortar como preferir, em rodela ou meia-lua. O gengibre também vai com casca.
2. Adicione todos os ingredientes em uma jarra, mexa e tampe. Reserve na geladeira por 20 minutos.
3. Sirva com gelo.





## ÁGUA SABORIZADA: LIMÃO-SICILIANO COM ALECRIM

Refrescante e com sabor único, o limão-siciliano fica incrível quando combinado com o alecrim fresco.

O alecrim é diurético e auxilia na digestão, e o limão-siciliano é rico em vitamina C, além de muitos outros benefícios que os dois ingredientes trazem nessa bebida refrescante.

### **INGREDIENTES**

- » 1,5 litro de água filtrada
- » 1 limão-siciliano
- » 3 galhos de alecrim

### **MODO DE PREPARO**

1. Após higienizar o limão e o alecrim, corte o limão em fatias finas, coloque em uma jarra com a água e os galhos de alecrim.
2. Misture levemente e deixe na geladeira (fechado) por 15 minutos.
3. Sirva com gelo.





## MANDARIN DRINK

Uma versão saudável e sem açúcar com **Curcumax Puravida** e páprica para trazerem mais força, vida e cor à bebida.

### **INGREDIENTES**

- » 4 gomos de tangerina
- » Uma pitada de **Curcumax Puravida**
- » Uma pitada de páprica
- » 1 canela em pau
- » 150 mL de água com ou sem gás
- » 4 pedras de gelo

### **MODO DE PREPARO**

1. Separe os gomos da tangerina e retire as fibras mais grosseiras.
2. No copo, misture bem a água com a páprica e a Curcumax e vá adicionando o restante dos ingredientes.
3. Mexa bem e sirva.





## ÁGUA SABORIZADA: MELANCIA COM MANJERICÃO

O manjericão é muito conhecido por dar um toque especial nas receitas.

Uma combinação inusitada é da melancia com o manjericão. A melancia, tendo muita água na composição, consegue atribuir muito sabor à água. O manjericão, com seu aroma marcante, traz essa agradável surpresa unindo-se ao doce da fruta.

### **INGREDIENTES**

- » 1,5 litro de água filtrada
- » 4 a 6 fatias de melancia sem sementes
- » 5 galhinhos de manjericão verde
- » Gelo

### **MODO DE PREPARO**

1. Corte as fatias de melancia e adicione juntamente com a água, o manjericão e o gelo em uma suqueira ou jarra.
2. Misture e sirva com gelo após alguns minutos.





## SPICE PEACH

O **Matchá Premium Puravida** em uma bebida gelada e refrescante na combinação com pêssegos e especiarias.

O cardamomo é rico em flavonoides, é antioxidante, anti-inflamatório, auxilia na digestão, entre muitos outros benefícios. Com a pimenta-preta e o limão, os sabores se misturam em uma bebida incrível.



### INGREDIENTES

- » 1 pêssego
- » ½ colher (café) de **Matchá Premium Puravida**
- » ½ limão espremido
- » Uma pitada de cardamomo
- » Uma pitada de pimenta-preta
- » Uma pitada de **ZERO Puravida**
- » 100 mL de água
- » 4 pedras de gelo



### MODO DE PREPARO

1. Prepare o Matchá Premium misturando com a água, acrescente o suco de meio limão, o cardamomo, a pimenta e o Zero a gosto.
2. Lave o pêssego, corte em cubos e adicione com as pedras de gelo.
3. Mexa bem e sirva.





## STRAWBERRY MINT

O morango é o queridinho de quem quer cuidar muito bem do consumo de carboidratos no dia a dia. A fruta possui baixa carga do macronutriente, além de trazer um sabor (e cor) especial para a bebida.

O limão é sempre bem-vindo e não poderia faltar para a receita, juntamente com a canela e a hortelã. Uma receita bem rapidinha de preparar, que fica linda e deliciosa. Vale beliscar os morangos ao final!



### INGREDIENTES

- » 5 morangos
- » 5 folhas de hortelã
- » ½ limão espremido
- » Uma pitada de canela
- » 100 mL de água
- » 4 pedras de gelo



### MODO DE PREPARO

1. Lave os morangos, retire os talinhos e corte ao meio no sentido vertical. Coloque-os no copo.
2. Adicione o suco do limão espremido, a canela, as folhas de hortelã, as pedras de gelo e, por fim, a água.
3. Misture e sirva.





puravida 

[WWW.NAOBEBOACUCAR.COM.BR](http://WWW.NAOBEBOACUCAR.COM.BR)

---



**VISITE NOSSA  
LOJA VIRTUAL**

[WWW.PURAVIDA.COM.BR](http://WWW.PURAVIDA.COM.BR)  
 [@PURAVIDA.COM.BR](https://www.instagram.com/PURAVIDA.COM.BR)

---