

Nutricionista compartilha receitas de sorbets e sorvetes saudáveis com açaí

Ju Maciel, nutricionista e parceira da Frooty, ofereceu recentemente dicas para a preparação de sorvetes e gelados saudáveis em casa. Ela destacou a importância de escolher ingredientes naturais e nutritivos, destacando o açaí da Frooty como uma opção ideal devido ao seu perfil nutricional e específicos em receitas.

A nutricionista ressaltou as vantagens dos sorvetes em comparação aos sorvetes tradicionais, destacando sua composição à base de frutas e sem adição de açúcares. Ela oferece que o açaí, conhecido por ser um superalimento rico em antioxidantes, fibras e ácidos graxos essenciais, é uma excelente base para essas receitas saudáveis.

A primeira receita sugerida por Ju Maciel é uma combinação de polpa de açaí Frooty com banana. Esta mistura cria um sorvete cremoso e nutritivo, ideal para um lanche ou sobremesa saudável. O processo envolve bater uma polpa de açaí com bananas congeladas até atingir uma textura suave e refrescante.

“A dica é que a banana deve estar num ponto maduro, pois com isso adoçamos naturalmente as receitas realçando o sabor com o açúcar natural presente na própria fruta. Esse processo também é extremamente benéfico para educar o paladar das crianças”, aponta Ju Maciel.

Em seguida, Ju Maciel apresentou uma receita de sorvete de açaí com frutas vermelhas. Utilizando açaí Frooty e uma seleção de frutas vermelhas congeladas como morangos, framboesas e amoras, esta mistura oferece um sabor delicioso e um aumento na ingestão de antioxidantes. O modo de preparo é o mesmo que o realizado com a banana, com a mistura homogênea de todos os ingredientes.

Por último, Ju Maciel apresenta uma receita exclusiva de sorvete de açaí com manga. A manga adiciona uma doçura natural e uma textura aveludada. Esta receita é ideal para quem busca uma opção refrescante com um sabor tropical distinto. “O processo da fruta estar madura é o mesmo da banana, pois conseguimos adoçar só com a fruta, sem necessidade nenhuma de outros ingredientes”, completa a nutricionista.

Ju Maciel reforçou que todas essas receitas são práticas e simples de preparar em casa,

Nutricionista compartilha receitas de sorbets e sorvetes saudáveis com açaí

proporcionando uma maneira deliciosa e saudável de aproveitar os benefícios do açaí. Ela encorajou os consumidores a experimentar essas opções, enfatizando que o açaí da Frooty é uma escolha de alta qualidade para estes preparos, garantindo tanto sabor quanto valor nutricional, já que a nova composição dos produtos são livres de lactose, gordura trans, xarope de guaraná e glúten, além de serem supercremosos.

“Vale sempre ressaltar que todos os produtos são adoçados com açúcar demerara, que é uma opção mais saudável por passar por menos processos de refinamento que o açúcar branco”, finaliza Ju Maciel.