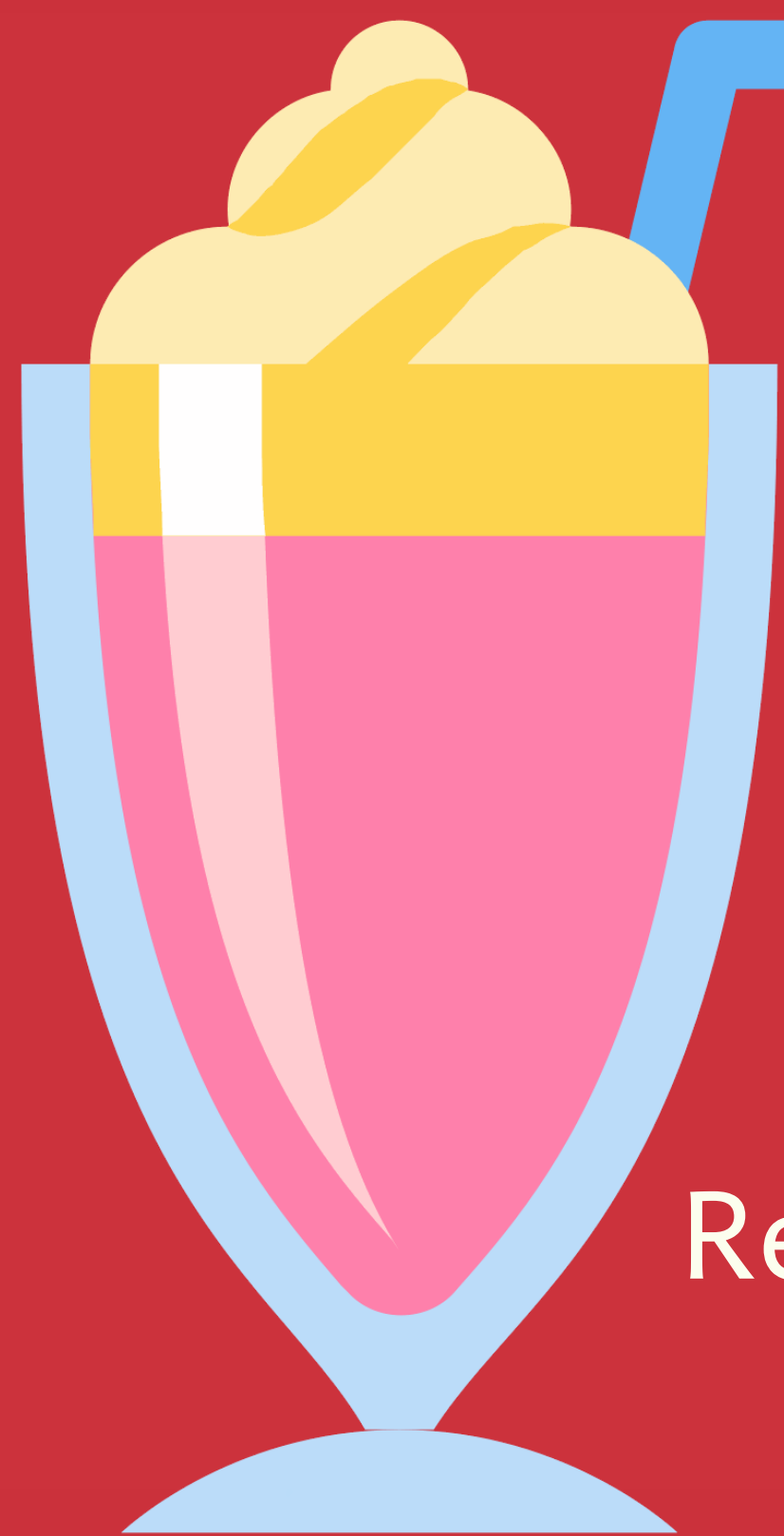


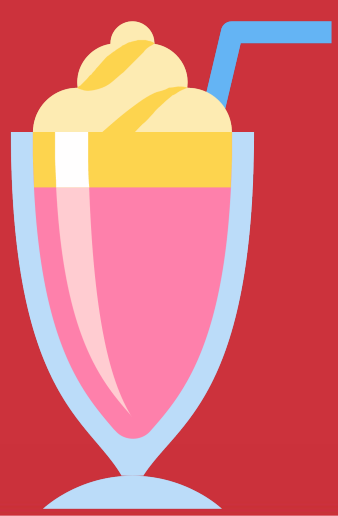


7 Shakes *Veganas*

Receitas de shakes veganos, deliciosos,
super nutritivos e saudáveis



Go Vegan For The Animals, Planet, People



Apresentação



7 Shakes Veganos

Os shakes são bebidas saudáveis e nutritivas, que possuem em sua composição vitaminas, proteínas, fibras, minerais e carboidratos.

Por ter pequena quantidade de calorias e causar uma sensação de saciedade, os shakes são eficientes alimentos auxiliares na redução de peso, quando inseridos em uma equilibrada dieta de emagrecimento.

Vale ressaltar que os shakes podem ser usados por veganos, vegetarianos e todas as pessoas que possuem os mais variados tipos de dietas.

Estes shakes podem perfeitamente substituir uma refeição ao dia, como o café da manhã,

o lanche da tarde, ou casualmente, o jantar. Entretanto, é importante no almoço incluir alimentos variados, ou seja, verduras, legumes e leguminosas. Se for comer alguma sobremesa, experimente trocar o doce (sorvete, bolo, pudim) por uma saborosa e nutritiva fruta.

Os shakes veganos são deliciosos, energéticos, ricos em proteínas, fibras e vitaminas. Quando tem na receita algum leite ou iogurte, é sempre de origem vegetal, feitos com leite de aveia, amêndoas, coco, banana, castanhas, amendoim, semente de girassol, entre outros.

Então, decidi neste Ebook, ensinar-lhe algumas receitas super saborosas de shakes veganos, que podem tanto servir como um alimento delicioso, quanto caso deseje, te ajudar a emagrecer com saúde e muita energia.

Conheça o meu blog e canal no YouTube



<http://katiavegana.com>



Acesse o canal KatiaVegana, [Clique aqui!](#)



Kátia Monteiro

Kátia Monteiro

Autora do blog e canal no
YouTube, KatiaVegana

Receita Bônus!

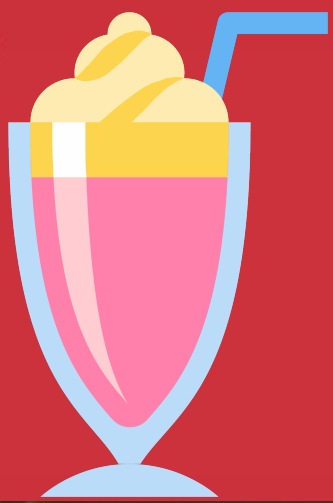


Iogurte de Coco

No final das receitas dos shakes, tem uma receita bônus especial e deliciosa de iogurte de coco, para você se deliciar, acrescentando este iogurte saborosíssimo nos seus shakes.

Obs: Não é recomendado usar açúcar nos shakes, pois além de ter alto teor calórico, não é saudável, mas se quiser, adoce com o açúcar ou adoçante de sua preferência.





7 Shakes Veganos



Shake de Morango e Iogurte de Coco

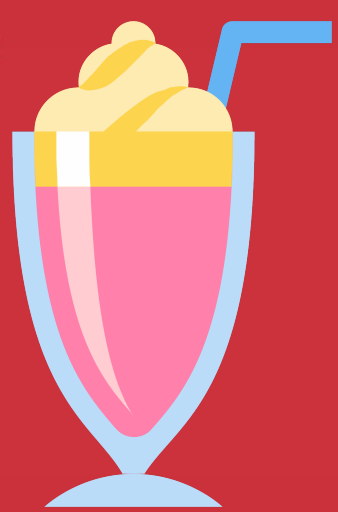


Ingredientes

- 8 morangos (preferencialmente orgânicos)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 200ml de iogurte vegano de coco (Veja a receita bônus de iogurte de coco)

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Está pronto o shake para ser consumido.



7 Shakes Veganos



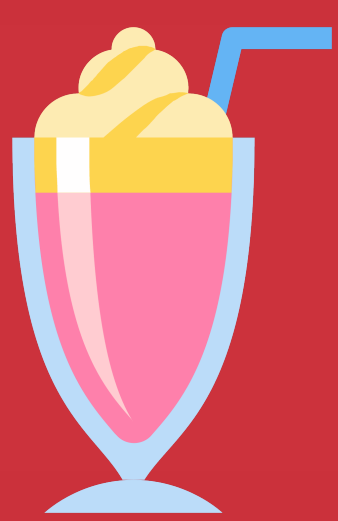
Shake de Banana e Chocolate Vegano



Ingredientes

Este é o meu shake preferido, que criei por adorar banana e chocolate. É delicioso! Espero que goste.

- 2 bananas médias
- 2 ou 3 colheres (sopa) de cacau em pó ou chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 250ml de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Açúcar demerara ou outro açúcar de sua preferência.(opcional)
- **Receita:** Kátia Monteiro - <https://KatiaVegana.com>



7 Shakes Veganos

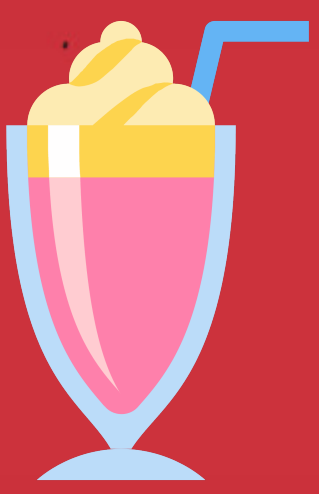


Modo de preparo

- Coloque no liquidificador as bananas, o chocolate ou cacau em pó, a aveia, o leite vegetal, o óleo de coco e o açúcar (opcional).
- Bata até obter uma consistência homogênea. Está pronto o seu delicioso shake vegano de banana com chocolate.

Observações

- **Obs 1:** Este shake pode ser feito com leite de amendoim, leite de amêndoas, leite de coco, leite de castanhas, leite de girassol ou qualquer outro que você goste.
- **OBS 2:** Não uso neste shake açúcar ou qualquer outro adoçante artificial. Não precisa adoçar o shake, pois as bananas são tão doces que servem como uma adoçante natural.
- **OBS 3:** Prefira usar cacau em pó, pois é mais natural e não tem açúcar. Ao contrário do chocolate em pó, que além de ter açúcar, também tem outros ingredientes artificiais.
- **OBS 4:** Normalmente, faço este shake com leite de aveia, amendoim ou amêndoas.
- As vezes, no lugar do leite vegetal, apenas acrescento 250ml de água ou água de coco.
- Invés de três colheres (sopa) de aveia, dobro para seis colheres, como uma forma de compensar por não ter utilizado nenhum leite vegetal.



7 Shakes Veganos



Shake de Melancia e Iogurte Vegano

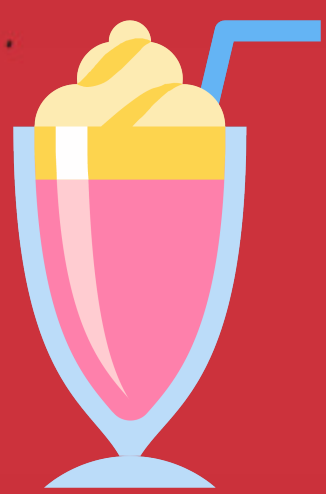


Ingredientes

- 1 fatia de melancia (sem sementes)
- 200ml de iogurte vegano (Veja a receita bônus de iogurte de coco)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- Sumo de ½ limão

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Está pronto o shake para ser consumido.



7 Shakes Veganos



Shake de Banana, Mamão, Aveia e Leite de Coco

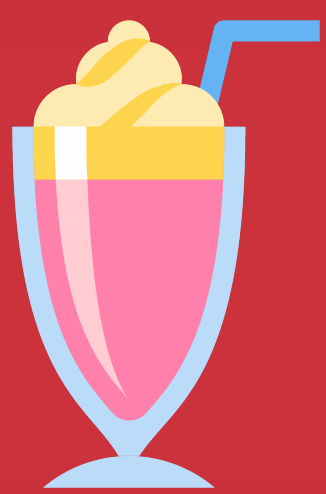


Ingredientes

- 1 copo de leite de coco (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- 1/2 banda de mamão papaia
- 1 banana média
- 1/2 maçã
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Está pronto o shake para ser consumido.



7 Shakes Veganos



Shake de Maracujá, Abacaxi e Hortelã



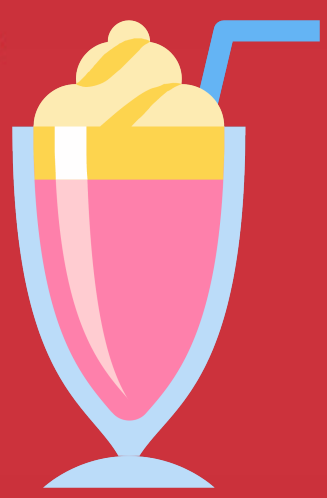
Ingredientes

- 2 maracujás
- 2 fatias de abacaxis
- ½ xícara de hortelã miúdo
- 3 xícaras de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência)

Modo de preparo

- Bata o maracujá no liquidificador e coe em uma peneira para retirar os caroços triturados. Em seguida, bata novamente no liquidificador o suco do maracujá coado, juntamente com as fatias de abacaxi, a hortelã e o leite vegetal.

Obs: Se desejar, não coe o maracujá.



7 Shakes Veganos



Shake de Banana, Manga e Aveia



Ingredientes

- 2 bananas médias
- 1 manga (de sua preferência)
- 3 colheres de sopa de aveia
- 250ml de água
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 castanha do Pará (opcional)
- **Receita:** Kátia Monteiro - <https://KatiaVegana.com>

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Está pronto o shake para ser consumido.



7 Shakes Veganos



Shake de Frutas e Iogurte Vegano

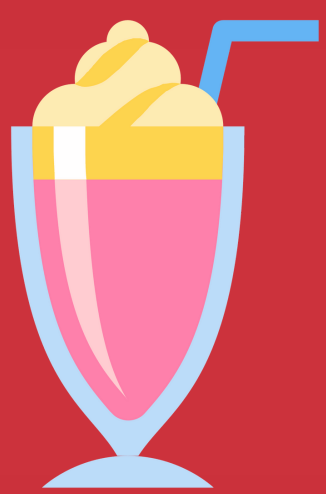


Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 2 tangerinas (sem caroços)
- 1 laranja (sem caroços)
- 5 ameixas secas (sem caroços)
- 200ml de iogurte vegano (Veja a receita bônus de iogurte de coco)
- 1 colher (sobremesa) de gengibre ralado (opcional)
- 5 folhas de manjericão
- 1 castanha do Pará

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Está pronto o shake para ser consumido.



7 Shakes Veganos



Iogurte De Coco



Ingredientes

- 1 xíc. (chá) de leite de coco seco
- 2 xíc. (chá) de polpa de cocos verdes (para dar a cremosidade ao iogurte)
- **Rendimento:** 500ml de iogurte de coco

Modo de preparo

- 1- No liquidificador, bata a polpa dos cocos verdes com o leite de coco, até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- 2- Depois de bater as polpas dos cocos verdes com o leite de coco, coloque a mistura em um pote de vidro, com espaço para os “gases” serem liberados e mantenha-o bem fechado.
- Em seguida, guarde o iogurte na geladeira durante 5 dias. Após este período, o iogurte está pronto para ser consumido.

Kátia Monteiro



Conheça o Meu Blog e Canal no YouTube

O canal Katia Vegana, criado pela jornalista e vegana, Kátia Monteiro, aborda sobre Veganismo e Direitos dos Animais.



<https://katiavegana.com/>



Para Acessar o Canal KatiaVegana, [Clique Aqui!](#)



<https://twitter.com/katiavegana/>



<https://www.instagram.com/katiavegana/>



<https://www.facebook.com/katiavegana/>