

## Eles não são refeição

Embora os smoothies ofereçam diversos benefícios, os especialistas alertam que eles não devem substituir as refeições principais, mas, sim, complementar a alimentação. “Quanto mais íntegro for o alimento, mais benefícios teremos com sua ingestão. E quanto mais variado e colorido for o prato, mais vantagens obteremos, já que cada cor e grupo alimentar oferece os macronutrientes e os micronutrientes essenciais à saúde”, explica a nutricionista Julia Carricondo. Assim, uma dica para incluir os smoothies na dieta é consumi-los no pré ou pós-treino, aproveitando sua praticidade e rápida absorção dos nutrientes.

## Smoothie de melancia

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de melancia congelada, picada e sem semente  
1 colher (sopa) cheia de aveia  
1 pote de iogurte natural  
Folhinhas de hortelã, se desejar

### Modo de preparar

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.  
2. Vá batendo aos poucos, misturando com uma colher para facilitar, até ficar cremoso.  
3. Se desejar uma consistência mais líquida, coloque um pouco de leite ou água e está pronto para servir.  
Receita da nutricionista Julia Carricondo

## Smoothie proteico de banana e manga

### Ingredientes

1 banana ou 1 xícara de chá de rodela de banana congeladas  
½ manga  
1 pote de iogurte natural  
1 porção de whey protein  
½ xícara (chá) de água filtrada

### Modo de preparar

1. No liquidificador, junte as rodela de banana, a manga, o iogurte, a água e bata bem até ficar cremoso.  
2. Adicione a porção de proteína, bata mais um pouco e está pronto para servir.

Receita da nutricionista Julia Carricondo

“Farinha de aveia, por exemplo, é rica em fibras e gera saciedade com poucas calorias”, sugere Lucas. O uso de vegetais como brócolis, beterraba, cenoura e couve também é uma ótima opção, pois são ingredientes ricos em fibras.

Por fim, independentemente do objetivo, aumentar o teor proteico das bebidas é uma estratégia

eficaz para torná-las mais completas. “A proteína ajuda a promover saciedade e, no caso de quem busca ganho de massa muscular, é fundamental para a construção de músculos”, explica Julia.

Para isso, pode-se adicionar suplementos proteicos em pó, como whey protein ou albumina. Para quem busca inovar, Julia sugere

a inclusão de plantas alimentícias não convencionais, como a ora-pro-nóbis, que contém uma quantidade significativa de proteínas, comparável à carne vermelha.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeile Negromonte

14

MINISTÉRIO DA CULTURA E BRASAL APRESENTAM  
#CIRCUITODETEATROBRASILEIRO

Anderson Di Rizzi e  
Maurício Machado em

UM BEIJO EM  
**FRANZ  
KAFKA**

texto Sérgio Roveri  
direção Eduardo Figueiredo

música ao vivo Ricardo Pesce  
ator e bailarino Thiago Pach

clube 50%  
DE DESCONTO\*

PRÊMIO NACIONAL  
CENYM 2019  
MELHOR ATOR  
MAURÍCIO MACHADO

PRÊMIO NACIONAL  
CENYM 2019  
MELHOR TRILHA SONORA  
ORIGINAL OU ADAPTADA

PRÊMIO NACIONAL  
CENYM 2019  
MELHOR MAQUIAGEM

PRÊMIO NACIONAL  
CENYM 2019  
MELHOR FOTOGRAFIA  
DE PUBLICIDADE

PRÊMIO NACIONAL  
CENYM 2019  
MELHOR DIREÇÃO DE ARTE

PRÊMIO  
“RECONHECIMENTO POPULAR” RJ  
MELHOR DUPLA DE ATORES EM  
CENA/FIGURINO E MAQUIAGEM 2019

INDIC. PRÊMIO  
BIBI FERREIRA  
MELHOR CENÁRIO 2019

INDIC. PRÊMIO SHELL  
MELHOR FIGURINO 2018

INDIC. PRÊMIO  
APLAUSO BRASIL  
MELHOR ESPETÁCULO 2018

26 E 27 DE OUTUBRO - SÁB 20H E DOM 19H30 - TEATRO UNIP

