

Terça-Feira, 23 de Junho de 2026

## Aprenda 5 receitas refrescantes com frutas para o verão

### HIDRATAÇÃO SAUDÁVEL

#### Terra

Receitas refrescantes com frutas são uma excelente opção para os dias de verão. Isso porque elas são saudáveis e fáceis de fazer. As frutas, com sua variedade de cores, texturas e sabores, proporcionam uma base versátil para a criação de pratos e bebidas que hidratam e revitalizam. Além de serem naturalmente doces, elas são ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes, tornando-as ideais para manter o corpo energizado e saudável.



Pudim de chia com manga | Foto: Carey Jaman | Shutterstock / Portal Edicase

Veja, abaixo, 5 receitas refrescantes com frutas para o verão!

## **1 - Pudim de chia com manga**

### **Ingredientes**

- \* 4 colheres de sopa de sementes de chia
- \* 1 xícara de chá de leite de amêndoas
- \* 1 colher de sopa de mel
- \* 1 manga sem casca e cortada em cubos

### **Modo de preparo**

Em um recipiente, misture as sementes de chia com o leite de amêndoas. Adicione o mel e mexa bem. Cubra o recipiente e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas. Na metade do tempo, mexa para garantir uma textura uniforme.

No liquidificador, bata metade da manga até obter um purê. Reserve os cubos de manga da outra metade para a montagem. Em copos, coloque uma camada do purê de manga, seguida por uma camada da mistura com chia. Finalize com os cubos de manga reservados. Sirva gelado.

## **2 - Ceviche de frutas**

### **Ingredientes**

- \* 1 manga sem casca e cortada em cubos
- \* 1/2 abacaxi cortado em cubos
- \* 1 kiwi cortado em cubos
- \* 1 tomate cortado em cubos
- \* 1 cebola roxa fatiada finamente
- \* Suco de 2 limões
- \* 1 xícara de chá de folhas coentro picadas
- \* Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo**

Coloque as frutas em uma saladeira grande e adicione a cebola roxa, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Mexa delicadamente para não amassar as frutas, garantindo que todas fiquem bem envolvidas no tempero. Acrescente as folhas de coentro fresco e misture novamente. Leve à geladeira até o momento de servir.

**Dica:** sirva com torradas.

## **3 - Limonada rosa refrescante**

### **Ingredientes**

- \* 3 limões
- \* 2 xícaras de chá de melancia picada e sem sementes
- \* 4 xícaras de chá de água gelada
- \* 2 colheres de sopa de mel
- \* Cubos de gelo a gosto
- \* Folhas de hortelã para decorar

### **Modo de preparo**

Bata a melancia no liquidificador até obter um purê liso. Em uma jarra, misture o suco de limão, o purê de melancia e a água gelada. Adicione o mel e misture até obter um suco homogêneo. Adicione os cubos de gelo e decore a limonada com as folhas de hortelã.



Torta de abacate | Foto: Amallia Eka | Shutterstock / Portal Edicase

#### 4 - Torta gelada de abacate

##### Ingredientes

- \* 200 g de biscoitos tipo maisena
- \* 100 g de manteiga
- \* 3 abacates limpos e cortados em cubos
- \* 395 g de leite condensado
- \* 1/2 xícara de chá de suco de limão
- \* 300 g de creme de leite sem soro
- \* Coco ralado para decorar

##### Modo de preparo

Triture os biscoitos maisena em um processador de alimentos até formar uma farofa fina. Transfira a farofa para uma tigela e adicione a manteiga derretida. Misture até obter uma massa e arrume-a em uma forma para torta. Leve à geladeira por 30 minutos.

Enquanto isso, bata no liquidificador o abacate, o leite condensado e o suco de limão até obter uma mistura homogênea. Em seguida, adicione o creme de leite e bata novamente. Retire a forma com a massa da

geladeira e despeje o creme de abacate sobre ela. Alise a superfície com uma espátula e leve novamente à geladeira por 4 horas. Polvilhe com coco ralado e sirva em seguida.

## **5 - Milk-shake tropical**

### **Ingredientes**

- \* 1/2 manga descascada e picada
- \* 1/2 abacaxi descascado e picado
- \* 1 banana congelada
- \* 1/2 xícara de chá de leite de coco
- \* 1/2 xícara de chá de suco de laranja fresco
- \* Gelo a gosto
- \* Coco ralado para decorar

### **Modo de preparo**

Coloque a manga, o abacaxi, a banana, o leite de coco, o suco de laranja e o gelo no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se desejar o milk-shake mais líquido, adicione um pouco mais de suco de laranja. Despeje em copos, decore com coco ralado e sirva imediatamente.