



Reset & Recharge

Receitas de Sumos

Juice Recipes

PT | EN



Sumo Antioxidante Vermelho

Red Antioxidant Juice

Ingredientes

Ingredients

2 chávenas de morangos frescos

2 cups of fresh strawberries

1 chávena de framboesas

1 cup of raspberries

1/2 chávena de mirtilos

1/2 cup of blueberries

1/2 chávena de uvas vermelhas sem grainha

1/2 cup of seedless red grapes

1 colher de chá de mel (opcional)

1 teaspoon of honey (optional)

1 colher de chá de sumo de limão

1 teaspoon of lemon juice



Preparação

Directions

Lavar bem todos os frutos

Wash all the fruits thoroughly

Coloque todos os frutos no liquidificador

Place all the fruits in the blender

Adicione mel e sumo de limão para dar um toque de doçura e acidez

Add honey and lemon juice for a touch of sweetness and acidity

Misture até obter uma mistura homogénea

Blend until you get a smooth mixture

Elemento Madeira

Element Wood

Estação Primavera

Season Spring

Benefício Ajuda a combater os efeitos das mudanças de estação na transição para a primavera, a quem tenha a Madeira como elemento dominante

Benefit

Helps to combat the effects of seasonal changes in the transition to spring for those whose dominant element is Wood

Sumo Verde Detox

Green Detox Juice

Ingredientes

Ingredients

2 chávenas de espinafres frescos

2 cups of fresh spinach

1 maçã verde, descascada e picada

1 green apple, peeled and chopped

1 pepino, descascado e picado

1 cucumber, peeled and chopped

Sumo de meio limão

Juice of half a lemon

1/2 chávena de água de coco (ou água)

1/2 cup of coconut water (or water)

Cubos de gelo a gosto (opcional)

Ice cubes at your liking (optional)



Preparação

Directions

Lave bem os espinafres, a maçã e o pepino

Wash the spinach, apple, and cucumber thoroughly

Coloque todos os ingredientes no liquidificador

Place all the ingredients in the blender

Adicione o sumo de limão e a água de coco

Add lemon juice and coconut water

Se desejar, adicione cubos de gelo para arrefecer

If desired, add ice cubes to cool down

Misture até obter uma mistura homogênea

Blend until you get a homogeneous mixture

Elemento Metal

Element *Metal*

Estação Outono

Season *Autumn*

Benefício Estimula a eliminação de líquidos e toxinas e reduz a sensação de sonolência a quem tenha o Metal como elemento dominante

Benefit

It stimulates the elimination of liquids and toxins, and reduces the sensation of drowsiness for anyone whose dominant element is Metal

Sumo de Laranja Multivitamínico

Multivitamin Orange Juice

Ingredientes

Ingredients

4 Laranjas

4 Oranges

2 cenouras descascadas e picadas

1 peeled and chopped carrots

1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 1 cm)

1 small piece of ginger (about 1 inch)

1 colher de chá de mel (opcional)

1 teaspoon of honey (optional)



Preparação

Directions

Esprema as laranjas e coloque as cenouras e o gengibre no liquidificador, adicionando o sumo de laranja mais tarde

Squeeze the oranges, and put the carrots and ginger in the blender, adding the orange juice later

Adicione mel para dar um toque de doçura, se desejar

Add honey for a touch of sweetness if desired

Misture até obter uma mistura homogênea

Blend until you get a smooth mixture

Elemento Água
Element Water

Estação Inverno
Season Winter

Benefício Reforça a o sistema imunitário durante o inverno a todos cujo elemento dominante seja a Água
Benefit

Strengthens the immune system during winter for everyone whose predominant element is Water

Chá Gelado AlmaLusa

AlmaLusa Iced Tea

Ingredientes

Ingredients

150 ml de água

150ml of water

8 folhas de menta

8 mint leaves

1 limão

1 lemon

1 colher de chá de açúcar ou xarope de agave

1 teaspoon of sugar or agave syrup



Preparação

Directions

Faça uma infusão fria ou quente com as folhas de hortelã e água

Make a cold or hot infusion with the mint leaves and water

Verificar que a água tem um sabor a menta e uma cor ligeiramente esverdeada

Ensure the water has a minty taste and a slightly greenish color

Depois de pronta, adicione o sumo de limão e o ingrediente adoçante da sua preferência

After it's ready, add lemon juice and the sweetening ingredient of your choice

Mexa bem até obter uma mistura homogênea e sirva com gelo

Stir well until you get a homogeneous mixture and serve with ice

Elemento Fogo
Element Fire

Estação Início do Verão
Season Early summer season

Benefício Reduz o calor a todos cujo elemento dominante seja o Fogo
Benefit Reduces heat to everyone whose dominant element is Fire

Reduces heat to everyone whose dominant element is Fire

Batido de Bem-Estar

Wellness Smoothie

Ingredientes

Ingredients

250ml de leite de amêndoa
250ml of almond milk

10g de amêndoas sem pele
10g of skinless almonds

1/2 abacate
1/2 avocado

8 folhas de espinafres
8 spinach leaves



Preparação

Directions

Lavar bem as folhas de espinafres
Wash the spinach leaves thoroughly

Descasque o abacate
Peel the avocado

Colocar todos os ingredientes na liquidificadora
Put all the ingredients in the blender

Se desejar, adicione gelo para refrescar
If desired, add ice to refresh

Bata até obter uma mistura homogênea
Blend until you get a homogeneous mixture

Elemento Terra
Element Earth

Estação Final de verão
Season Late summer season

Benefício Promove o bem-estar e o equilíbrio emocional a todo cujo elemento predominante seja a Terra.
Benefit Promotes well-being and emotional balance for everyone whose predominant element is Earth.

Promotes well-being and emotional balance for everyone whose predominant element is Earth.