



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Top 5 de Cocktails sem Álcool



Beber regularmente grandes quantidades de bebidas alcoólicas aumenta muito o seu risco de acidente vascular cerebral (AVC). A maioria dos governos a nível

mundial recomenda limitar o consumo de bebidas alcoólicas e evitar o consumo excessivo esporádico de álcool, ou seja, o consumo de grandes quantidades de bebidas alcoólicas num curto espaço de tempo. Se consumir frequentemente álcool em excesso, tente alternar as bebidas alcoólicas com copos de água e não ingira bebidas alcoólicas em 2 a 3 dias por semana. (1) Descobrimos cinco “mocktails” (cocktails sem álcool) simples para o ajudar a começar a cortar no consumo de álcool e a reduzir o seu risco de AVC.

1. Margarita de melancia (2)

Ingredientes: 1 melancia média sem sementes (cortada em pedaços), 1/2 chávena de sumo de lima fresco, 4 colheres de chá de agáve, 1/3 chávena de água com gás.

Instruções: Num liquidificador, esmague bem os pedaços de melancia para obter 4 chávenas de puré de melancia. Adicione o sumo de lima e agáve e misture novamente. Verta para 4 copos. Finalize acrescentando água com gás.

2. Sangria sem álcool (3)

Ingredientes: 1 maçã média (cortada em fatias finas), 1 chávena de framboesas cortadas, 1 chávena de mirtilos cortados, 1 lata de água com gás, 1 lata de ginger ale fria, 1 lata de cidra de maçã sem álcool.

Instruções: Numa jarra, coloque as framboesas, a maçã e os mirtilos. Depois, deite a água com gás, seguida da ginger ale. Adicione a cidra de maçã e mexa imediatamente a seguir. Sirva de imediato.

3. “Mocktail” mojito (4)

Ingredientes: 1 colher de sopa de açúcar, umas folhas de hortelã, 3 limas (espremidas), água com gás.

Instruções: Esmague o açúcar juntamente com as folhas de hortelã utilizando um pilão e um almofariz (ou utilize uma taça pequena e a extremidade de um rolo de

massa). Coloque um punhado de gelo picado em 2 copos altos. Divida o sumo de lima pelos dois copos, juntamente com a mistura de hortelã. Junte uma palhinha e complete com água com gás.

4. Cosmopolitan de arando (5)

Ingredientes: 60 ml de sumo de arando, 30 ml de sumo de lima fresco, 150 ml de água com gás, um pouco de sumo de laranja, gomos de lima e açúcar para decorar (opcional).

Instruções: Coloque gelo num copo alto. Adicione sumo de arando, sumo de lima fresco e água com gás. Agite para misturar. Passe um gomo de lima no bordo exterior de um copo de martini gelado. Coloque açúcar num prato pequeno e pressione o bordo do copo no prato com açúcar até ficar coberto com um revestimento fino de açúcar. Verta cuidadosamente para o copo de martini gelado. Adicione um pouco de sumo de laranja e casca de lima para decorar.

5. Pina Colada (6)

Ingredientes: 120 ml de creme de coco, 120 ml de sumo de ananás, 2 chávenas de gelo, 2 fatias de ananás e cerejas marrasquino para decorar.

Instruções: Coloque o creme de coco, o gelo e o sumo de ananás num liquidificador. Esta bebida fica pronta rapidamente se juntar todos os ingredientes ao mesmo tempo. Misture até que o gelo fique picado. Verta para dois copos. Guarneça com uma fatia de ananás e uma cereja marrasquino.

Referências bibliográficas:

1. <https://www.stroke.org.uk/resources/alcohol-and-stroke>
2. <https://www.townandcountrymag.com/leisure/drinks/how-to/g785/best-mocktail-recipes/?slide=1>
3. <https://www.momjunction.com/articles/quick-and-delicious-mocktail-recipe>

es_00349484/#gref

4. <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/1508663/mojito-mocktail>

5. <https://www.justapinch.com/recipes/drink/cocktail/sparkling-virgin-cosmo.html>

6. <https://www.wikihow.com/Make-a-Virgin-Pina-Colada>

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)

- X
- RSS