Sabores da Cozinha

DIETA DOS SUCOS

EDICASE digital

bebidas saudáveis para auxiliar no controle do peso

90 sucos naturais



Suco de maçã com hortelã p.08





Suco de melancia e hortelã p.15

Suco de cajú com manjericão p.08

ENERGIZANTE- REJUVENECEDOR - DESINTOXICANTE - ANTI-INCHAÇO - E MUITO MAIS!



EdiCase
Gestão de Negócios



Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais Impressos
Vanusa Batista e Wellington Oliveira

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

Distribuição Nacional em Bancas, Livrarias, Supermercados e Varejo

DINAP

Abril

EdiCase publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.
Vanusa Batista

Direção de Arte
Tami Oliveira | be.net/tamioliveira

Design
Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Felipe Pradi | be.net/felipepradi
Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Sabores da Cozinha Ed. 18
7.908.182.014.811

Chefe de Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Redação
Laleska Diniz e Marina Gomieiro

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores
loja.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
(11) 3772-4303 - ramal 209
vanusa@edicase.com.br

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!

/edicasepublicacoes /edicasepublicacoes
/edicasepublicacoes /edicasepublic

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.caseeditorial.com.br

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO
compre sua revista na banca

Editora Filiada
ANER

Membro Colaborador
TWO SIDES

O TELETON ACABOU, MAS AS NOSSAS CRIANÇAS CONTINUAM PRECISANDO DE VOCÊ.



*O envio da mensagem é gratuito.

Torne-se um mantenedor da AACD.
A sua doação é fundamental para a manutenção da AACD e a realização de milhões de atendimentos a cada ano.

AACD
vida é movimento

MAIS INFORMAÇÕES: **(11) 5576-0847** ou **(11) 5576-0849**
E-mail: **mantenedores@aacd.org.br** | Site: **aacd.org.br** (opção "Quero ajudar")
Se preferir fazer a doação única via **SMS***, envie uma mensagem com a letra T para 28127.

AACD | Associação de Assistência à Criança Deficiente.

DIETA DOS SUCOS

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS QUE CADA FRUTA ABAIXO PODE TRAZER PARA SEU ORGANISMO

ABACATE – É usado contra o reumatismo, promove a eliminação dos gases, é digestivo e laxativo.

ABACAXI – Facilita a digestão, é germicida, oxidante forte, desobstruínte do fígado, combate a icterícia, a artrite, o inchaço e a difteria. É indicado nos casos de afecções da garganta e aterosclerose.

AMEIXA – É purgativa e depurativa.

AMÊNDOA – Combate enfermidades das vias respiratórias e irritação das vias urinárias.

BANANA – Combate a diarreia e a anemia. Tem propriedades calmantes, favorece a formação, secreção e excreção do leite.

CAQUI – É alcalinizante e indicado para as afecções do fígado.

CEREJA – É alcalinizante, remineralizante, combate a disenteria e é eficaz contra a aterosclerose.

COCO – É calmante e combate a febre.

FIGO – Combate as afecções das vias respiratórias, é laxativo, tem a propriedade de amolecer os tecidos, atenuar as inflamações, os inchaços e as queimaduras. Alivia dores e cura feridas.

FRUTA-DO-CONDE – Estimula o apetite.

GOIABA – Combate a diarreia e os tumores.

JABUTICABA – Estimula o apetite e o ânimo.

LARANJA – Combate a falta da vitamina C, estimula o apetite, regula o intestino, é laxante e diurética, combate o reumatismo, é calmante, digestiva, antifebril, anti-hemorrágica, combate a nevralgia, restaura o fluxo menstrual, escasso ou ausente, combate a nefrite, depurativa, atua contra verminose, etc.

LIMA – Rica em vitamina C e combate a falta de vitamina B2 e B5.

LIMÃO – O suco é acalinizante e estimula o apetite, é diurético, combate a febre, o reumatismo e a falta da vitamina C. É antisséptico, adstringente, cura feridas e combate o vômito.

MUITA ATENÇÃO!

SUCOS TAMBÉM TÊM CALORIAS

No Brasil a diversidade de frutas é enorme, assim é fácil seguir a recomendação dos nutricionistas e consumir quatro frutas por dia.

Como todo alimento, o consumo de frutas também deve ser moderado. Apesar de saudáveis, as frutas possuem calorias e açúcares (frutose) e não devem ser consumidas em excesso. Para saber o valor calórico de um suco, some a quantidade de frutas usadas e multiplique pelas calorias de cada fruta:

Abacaxi (uma fatia): 44 calorias
Acerola (uma unidade): 4 calorias
Laranja (uma unidade): 62 calorias
Maracujá (uma unidade): 50 calorias
Melancia (uma fatia): 48 calorias
Melão (uma fatia): 32 calorias
Morango (uma unidade): 5 calorias
Tangerina (uma unidade): 65 calorias

Exemplo: A laranja tem aproximadamente 62 calorias, mas para se fazer um copo de 240 ml, usa-se de 4 a 5 unidades, assim o suco terá no total entre 248 a 310 calorias. Os sucos menos calóricos são aqueles preparados com água e livres da adição de açúcar.



Veja alguns exemplos de sucos:

SUCO DE CENOURA E SALSA

Ingredientes

2 cenouras
1 limão com a polpa e raspas da casca
Suco de 1 laranja
2 talos de salsão
1/2 maço de salsa (talos e folhas)

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe se achar necessário e sirva.

SUCO DE MAÇÃ E BRÓCOLIS

Ingredientes

2 maçãs
Suco de 1 laranja
1 limão com a polpa e raspas da casca
2 folhas de brócolis
2 hastes com flores de brócolis

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva.

SUCO DE COUVE E CENOURA

Ingredientes

4 folhas de couve
4 cenouras
2 maçãs
2 tangerinas
1 limão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe se achar necessário e sirva.

SUCO DE TOMATE COM LARANJA

Ingredientes

1 tomate maduro e picado
1/2 pepino picado
1 talo de aipo picado
Suco de 1 laranja
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe se achar necessário e sirva.

SUCO DESINTOXICANTE

Ingredientes

1 fatia de mamão formosa
1 cenoura
Suco de 1 limão
Suco de 1 laranja lima
1 colher de sopa de sementes de linhaça pré-hidratada em 3 colheres de sopa por 8 horas

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Atenção: não adicione açúcar e não coe. Beba e mastigue os ingredientes.

SUCO DE MORANGO COM INHAME

Ingredientes

1 xícara de chá de morango orgânico e com folhas
1 inhame cru
Suco fresco de 1 limão
1 xícara de chá de broto de soja

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE MAÇÃ COM HORTELÃ

Ingredientes

2 maçãs com casca e sem sementes

1 colher de sopa de linhaça deixada de molho à noite em 125 ml de água filtrada

1 xícara de chá de chá digestivo

Suco de 1 limão

1 xícara de chá de folhas e talos de hortelã fresca.

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE CAJÚ COM MANJERICÃO

Ingredientes

2 cajus maduros picados

1 xícara de chá de água de coco

1/2 xícara de chá de folhas de manjericão fresco

1 colher de sopa de linhaça deixada de molho por 8 horas em 125 ml de água filtrada.

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE MANGA COM HORTELÃ

Ingredientes

1 xícara de chá de manga cortada em cubos

2 folhas de couve

1 xícara de chá de hortelã

1 colher de sobremesa de uva-passa

Suco de 2 laranjas

Suco de 1 limão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO LAXATIVO

Ingredientes

1 xícara de chá de mamão formosa picado
1 inhame médio picado
2 ameixas secas sem caroço
Suco de 1 limão
1 colher de chá de semente de erva-doce
1/2 xícara de chá de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE NÉCTAR DE UVA

Ingredientes

1 xícara de chá de uvas
Suco de 1 limão
1/2 xícara de chá de água de coco
1 colher de sopa de linhaça deixada de molho por 8 horas em 125 ml de água filtrada
1 talo de funcho

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE LINHAÇA

Ingredientes

1 colher de sopa de linhaça
2 ameixas secas sem caroço
250 ml de água filtrada
1 colher de sobremesa de mel
1 pera com casca
1 fatia de mamão formosa picado.

Modo de preparo

Deixe a linhaça e a ameixa de molho na água por 8 horas. Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO ENERGÉTICO DE MELANCIA E HORTELÃ

Ingredientes

1 xícara de chá de melancia cortada em cubos e com as sementes

1 xícara de chá de folhas e talos de hortelã fresca

Suco de 1 limão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE MAÇÃ COM ÁGUA DE COCO

Ingredientes

1 maçã picada sem semente e com a casca

1/2 xícara de chá de água de coco

Suco de 1 limão

1 colher de chá de mel

1 colher de sopa de aveia integral em flocos

2 colheres de sopa de grão de trigo integral deixado de molho em água filtrada por 8 horas.

Modo de preparo

Bata no liquidificador a maçã com a água de coco e o suco de limão. Despeje em uma tigela. Acrescente o mel, a aveia e o trigo. Misture e sirva imediatamente.

SUCO DE MAMÃO E GENGIBRE

Ingredientes

1 fatia de mamão

1 colher de chá de raspas de gengibre

1 fatia de abacaxi

200 ml de suco de laranja

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador adicione adoçante, coe e tome.

SUCO DE MANGA, TANGERINA E GENGIBRE

Ingredientes

1 manga descascada e picada
Suco de 2 tangerinas
Suco de 1 limão
1 colher de sobremesa de sementes de linhaça
1 a 2 rodelas de gengibre.

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO ENERGIZANTE

Ingredientes

Suco de 2 limões
Suco de 2 laranjas
1 xícara de chá de folhas verdes
1 colher de sobremesa de gérmen de trigo
Água a gosto

Modo de preparo

Bata o limão, a laranja, as folhas e o gérmen de trigo no liquidificador. Adicione a água aos poucos, até obter a consistência e o sabor desejado. Beba em seguida.

SUCO DE CENOURA, LARANJA E BRÓCOLIS

Ingredientes

4 folhas de brócolis
2 cenouras
2 laranjas
1 limão
2 ameixas secas
1 colher de sobremesa de sementes de linhaça

Modo de preparo

Passe pela centrífuga as laranjas, o limão, em seguida o brócolis e as cenouras. Transfira o suco obtido para o liquidificador e bata com as ameixas e a semente de linhaça. Sirva imediatamente.

SUCO NÉCTAR DE UVA E ÁGUA DE COCO

Ingredientes

1 xícara de chá de uva sem sementes

1 xícara de chá de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva imediatamente.

SUCO DE MAÇÃ E GENGIBRE

Ingredientes

1/2 maço de chicória

1 rodela de gengibre

1 cenoura

4 maçãs com as cascas

1 limão

Modo de preparo

Pique as maçãs e bata no liquidificador com a chicória, o gengibre, o limão e a cenoura. Coe e sirva imediatamente.

SUCO DE ABACAXI E SEMENTE DE GIRASSOL

Ingredientes

3 rodelas de abacaxi com a casca

2 colheres de sopa de semente de girassol deixada de molho em água por 4 horas

1 xícara de chá de água mineral gelada

5 ramos de hortelã

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva imediatamente.

SUCO DE MAÇÃ COM HORTELÃ

Ingredientes

1 cenoura
1 maço de folhas de hortelã
4 maçãs com as cascas
1 limão

Modo de preparo

Pique as maçãs e bata no liquidificador com as folhas de hortelã e o limão. Coe e sirva imediatamente.

SUCO DE MANGA COM MARACUJÁ

Ingredientes

Água o suficiente
Polpa de 1 coco
4 mangas
1 maracujá

Modo de preparo

Pique as mangas e bata no liquidificador com a água, a polpa de coco e metade da polpa do maracujá. Adicione a outra metade da polpa do maracujá, sem bater. Misture e sirva imediatamente.

SUCO DE TANGERINA E GENGIBRE

Ingredientes

Água o suficiente
Polpa de 1 coco
6 tangerinas
1 rodela de gengibre

Modo de preparo

Esprema o sumo das tangerinas. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva imediatamente.

SUCO REJUVENESCEDOR

Ingredientes

1/4 de melancia sem casca e sem sementes
1 pêssego sem casca e sem caroço
1/2 romã

Modo de preparo

Corte a melancia e o pêssego em pedaços grandes e passe-os pela centrifuga. Retire as sementes da romã, coloque no suco e mexa. Beba durante o dia

SUCO DE CAQUI COM CARDAMOMO

Ingredientes

Água o suficiente
Polpa de 1 coco
6 caquis
1 limão
1 colher de café de cardamomo em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe em uma peneira e sirva imediatamente.

SUCO DE FRUTA-DO-CONDE

Ingredientes

Água o suficiente
Polpa de 1 coco
1 fruta-do-conde
1 limão
Baunilha em fava a gosto

Modo de preparo

Passe a fruta-do-conde inteira em uma peneira. Bata o creme obtido no liquidificador com os outros ingredientes e sirva imediatamente.

SUCO DE MELANCIA E HORTELÃ

Ingredientes

1 xícara de chá de melancia cortada em cubos
1 xícara de chá de água mineral gelada
Ramos de hortelã
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE CENOURA COM ESPINAFRE

Ingredientes

2 cenouras
2 ramos de espinafre
1 limão

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DE PERA COM ABACAXI

Ingredientes

2 peras
250 g de abacaxi
1/2 laranja lima sem casca
Adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione adoçante a gosto, coe e beba.

SUCO DE UVA, KIWI E LARANJA

Ingredientes

1 xícara de chá de uva itália sem as sementes
3 kiwis
1 laranja-pera descascada deixando a parte branca

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva imediatamente. Beba antes de deitar para soltar o intestino.

SUCO DIURÉTICO E MODERADOR DE APETITE

Ingredientes

100 g de salsão
100 g de erva-doce
75 g de abacaxi

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione adoçante, coe e tome.

SUCO DE AMORA E DAMASCO

Ingredientes

2 amoras
150 g de melão
80 g de abacaxi
1 pêssego com casca e sem caroço
2 damascos secos
1 punhado de espinafre
1 colher de sopa de lecitina de soja
1 colher de sopa de semente de linhaça
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe se achar necessário. Se quiser deixar o suco mais consistente, acrescente leite desnatado ou leite de soja.

SUCO DE AMEIXAS

Ingredientes

5 ameixas-pretas secas
1 laranja com o bagaço
200 ml de água mineral
2 colheres de sopa de semente de linhaça
1 fatia média de mamão formosa
Adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione adoçante, coe e beba.

SUCO CLOROFILA

Ingredientes

1 maçã
2 colheres de sopa de linhaça
3 folhas de couve
1 legume de sua escolha: pode ser cenoura, abobrinha ou beterraba
Folhas de hortelã a gosto
Aipo, mel e adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione adoçante, coe e beba.

SUCO VITAMINADO

Ingredientes

200 ml de leite
1 xícara de chá de uvas
1 colher de sopa de mel
1 xícara de chá de melancia

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e beba.

SUCO DE MAÇÃ E PEPINO

Ingredientes

1 pepino com casca
1 maçã com casca e sem semente
1 xícara de chá de broto de feijão
3 folhas de couve
3 ramos de hortelã
1/2 batata-doce sem casca
1 pedaço de gengibre sem casca
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Corte o pepino em pedaços e bata no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes e se precisar, complete com um pouco de água. Coe se achar necessário e beba em seguida.

SUCO DE ABACAXI, HORTELÃ E ÁGUA DE COCO (REDUTOR DE APETITE)

Ingredientes

1 fatia de abacaxi
1 rodela de nabo
3 folhas de hortelã
Suco de 1 limão
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba.

SUCO DE CHÁ BRANCO

Ingredientes

1 xícara de chá branco frio
2 damascos
1 xícara de chá de centelha asiática
1/2 colher de sopa de semente de girassol sem pele
1/2 maçã

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO DE BETERRABA, CENOURA E MAÇÃ

Ingredientes

1 pedaço médio de inhame sem casca
1 beterraba com casca
2 folhas de couve
1 cenoura com casca
1 maçã com casca e sem semente
100 ml de suco de laranja
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata o inhame, a beterraba, a couve, a cenoura e a maçã no liquidificador. Transfira para um copo e complete com o suco de laranja e acrescente o gelo. Beba em seguida.

SUCO DESINTOXICANTE

Ingredientes

1 fatia de mamão
Suco de 1 laranja
Suco de 1 limão
5 ameixas sem sementes
Modo de preparo
Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata e beba em seguida.

SUCO ANTI-INCHAÇO

Ingredientes

1 cenoura
1 pepino com casca
1/2 beterraba ralada
1/2 xícara de chá de hortelã
Suco de 1 limão
Raspas da casca do limão

Modo de preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Beba em seguida.

SUCO HIDRATANTE

Ingredientes

1 xícara de chá de uvas vermelhas ou pretas
Suco de 1 limão
1 xícara de chá de água de coco
1 colher de sobremesa de linhaça (deixada de molho previamente na água de coco)

Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador com alguns cubos de gelo. Coe e beba.

SUCO DE ABACAXI, LIMÃO E ALBUMINA

Ingredientes

1 fatia de abacaxi
Suco de 1 limão
1 colher de sobremesa de semente de abóbora sem pele
1 colher de sopa de albumina em pó
200 ml de água de coco
1 colher de sobremesa de linhaça

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

SUCO DE MAÇÃ VERDE E ÁGUA DE COCO

Ingredientes

1 pera
1 pepino descascado
3 ramos de salsinha
1/2 maçã verde
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

SUCO DE MORANGO, AMEIXA E KIWI

Ingredientes

3 morangos
2 colheres de sopa de gelatina de limão pronta diet
1kiwi
2 ameixas-pretas
Suco de 1 limão
1 colher de sobremesa de semente de linhaça
1 colher de sopa de farinha de uva
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO RELAXANTE

Ingredientes

2 folhas de erva-cidreira fresca
1 maçã picada
1 limão descascado picado
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO ACELERADOR DO METABOLISMO

Ingredientes

1 folha de couve
1 pedaço de gengibre sem casca
1 laranja sem casca
200 ml de água
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO DE BETERRABA E TANGERINA

Ingredientes

1/2 beterraba sem casca
1 folha de couve
1/2 cenoura
1 maçã
200 ml de suco de tangerina
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO DE GENGIBRE E LINHAÇA

Ingredientes

1 folha de couve
1 maçã
1 pedaço pequeno de gengibre sem casca
1 colher de sopa de semente de linhaça
200 ml de água filtrada
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO REFRESCANTE

Ingredientes

125 ml de água
1 fatia fina de abacaxi
4 morangos
1/2 colher de sopa de folhas de hortelã
1 colher de sobremesa de linhaça

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Beba em seguida.

SUCO DE AMORA, MELÃO E IOGURTE

Ingredientes

5 amoras
1 fatia de melão
2 fatias de abacaxi
1 laranja sem casca
1 folha de alface americana
100 g de iogurte desnatado
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO DE UVA, KIWI E LARANJA

Ingredientes

15 uvas
2 kiwis
1 laranja
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

SUCO DIET

Ingredientes

Suco de 2 laranjas
1/2 berinjela com casca
2 rodelas de abacaxi
Adoçante a gosto

Modo de Preparo

Esprema o suco das laranjas e coloque no liquidificador. Acrescente a berinjela e o abacaxi e bata. Acrescente o adoçante e beba o suco sem coar.

SUCO DIET DE ABACAXI COM CENOURA E HORTELÃ

Ingredientes

2 cenouras médias descascadas e picadas
5 folhas de hortelã
2 xícaras de chá de abacaxi pérola picado
300 ml de suco de laranja gelado
Adoçante a gosto
200 ml de água
Espetinhos de cenoura para decorar

Modo de preparo

Coloque no liquidificador as cenouras, a hortelã, o abacaxi, o suco de laranja, a água bem gelada e o adoçante. Bata por 30 segundos, despeje em copos e decore com espetinhos de cenoura.

SUCO DE SALSÃO E ERVA-DOCE

Ingredientes

100 g de salsão
100 g de erva-doce
75 g de abacaxi

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO DE PERA

Ingredientes

1 pera
3 ramos de salsinha
1 pepino descascado
1/2 maçã verde
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe se achar necessário e sirva.

SUCO FORTIFICANTE

Ingredientes

1 laranja
1/2 limão
1 mamão papaia médio
1 maracujá
2 cubos de gelo

Modo de preparo

Esprema a laranja e o limão. Corte o mamão ao meio e retire as sementes. Bata a polpa no liquidificador com o suco e as sementes do maracujá. Junte o suco da laranja e do limão e os cubos de gelo. Sirva imediatamente.

SUCO DE CENOURA E COCO

Ingredientes

1 cenoura pequena
1 pepino descascado
1/2 beterraba pequena
1/2 maçã
4 folhas de hortelã
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e coe se achar necessário, sirva em seguida.

SUCO DE ABACAXI E ABÓBORA

Ingredientes

1 fatia de abacaxi
Suco de 1 limão
1 colher de sobremesa de semente de linhaça
1 colher de sobremesa de semente de abóbora sem pele
1 colher de sopa de albumina em pó
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe se achar necessário e sirva.

SUCO DE BATATA E HORTELÃ

Ingredientes

1 fatia de abacaxi
1 batata
Suco de 1 limão
3 folhas de hortelã
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe se achar necessário e sirva.

SUCO ANTI-INCHAÇO

Ingredientes

1 talo de salsão picado
1 talo de erva-doce picada
1 fatia de abacaxi
250 ml de água

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

SUCO VERDE

Ingredientes

1 1/2 xícara de chá de água gelada
1 maço de alface americana
1 punhado de espinafre
1 banana
1 pera
1 maçã
3 caules de aipo
1/2 ramo de coentro
1/2 ramo de salsa
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Despeje a água no liquidificador. Vá adicionando os ingredientes aos poucos, sempre batendo a mistura. Deixe a salsa e o coentro para colocar por último. Acrescente gelo a gosto.

SUCO DE MAÇÃ E ERVA-CIDREIRA

Ingredientes

2 folhas de erva-cidreira fresca
1 limão descascado picado
1 maçã picada
200 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe se achar necessário e sirva.

SUCO EMAGRECEDOR

Ingredientes

1 punhado de algas secas
1 beterraba
1/2 maçã
4 cenouras

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Transifra para um copo, enfeite com um pedaço de maçã e sirva.

SUCO DE ABACAXI, GENGIBRE E RASPAS DE LIMÃO

Ingredientes

2 cubos de gelo
1 Fatia de abacaxi
Raspas de limão
1 pedaço de gengibre
Água o suficiente
Açúcar a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe o suco e beba.

SUCO DE ABACAXI COM CLOROFILA

Ingredientes

2 fatias de abacaxi

1 polpa congelada de clorofila

Modo de preparo

Bata no liquidificador as fatias de abacaxi com a clorofila. Adicione água e gelo a gosto e sirva.

SUCO DE PERA, MORANGO E TANGERINA

Ingredientes

2 xícaras de chá de água com gás

2 xícaras de chá de morangos

4 tangerinas sem sementes

2 peras com casca

Açúcar a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador a tangerina, coe e reserve. Bata as peras com os morangos no liquidificador e misture ao suco de tangerina. Adicione a água com gás e adoce a gosto.

SUCO DE CARAMBOLA COM ABACAXI

Ingredientes

4 colheres de sopa de açúcar

2 carambolas grandes

1 l de água gelada

1 abacaxi pequeno

Modo de preparo

Bata no liquidificador o abacaxi e as carambolas com a água. Coe e adoce.

SUCO DE ERVA-DOCE COM BETERRABA E MAÇÃ

Ingredientes

1/2 xícara de chá de erva doce picada
1 xícara de chá de água
1/2 beterraba picada com as folhas
2 maçãs
Adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Despeje em copos, junte o gelo a gosto e sirva em seguida.

SUCO DE FIGO

Ingredientes

2 xícaras de chá de água
1 caixa de figos
6 cubos de gelo
Açúcar a gosto

Modo de preparo

Descasque os figos e corte em pedaços. Bata no liquidificador junto com a água e o gelo. Adoce a gosto e sirva.

SUCO DE MELÃO E GOIABA

Ingredientes

4 goiabas vermelhas
1/2 melão maduro
100 ml de água

Modo de preparo

Bata no liquidificador as goiabas com a casca juntamente como o melão e a água. Coe e sirva.

SUCO DE PÊSSEGO COM IOGURTE

Ingredientes

1 colher de chá de mel
300 ml de água gelada
180 g iogurte natural
4 pêssegos

Modo de preparo

Descasque os pêssegos e retire os caroços. Coloque no liquidificador, adicione a água, o iogurte, o mel e bata. Sirva em seguida.

SUCO REFORÇADO

Ingredientes

1/2 xícara de chá de abacaxi picado
1 1/2 xícara de chá de leite desnatado gelado
1 banana-nanica cortada em pedaços
1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva bem gelado.

SUCO DE ABACAXI E CAVALINHA

Ingredientes

1 xícara de chá de água
1 colher de sobremesa de cavalinha seca
1 rodela de abacaxi
4 folhas de hortelã
1 kiwi sem a casca
1 folha de alface
1 colher de sopa de mel
1 cubo de gelo

Modo de preparo

Faça um chá de cavalinha, deixando em infusão por 5 minutos e coe. Bata no liquidificador com o restante dos ingredientes e coe novamente. Sirva gelado.

SUCO DE MAMÃO E AVEIA

Ingredientes

1 colher de sopa de aveia
1 colher de sopa de uva-passa
1 fatia média de mamão
Mel a gosto
500 ml de água

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe o suco e sirva gelado.

SUCO DE ACEROLA

Ingredientes

2 xícaras de chá de acerola cortada
1 l de água filtrada
Açúcar a gosto

Modo de preparo

Lave bem as acerolas antes de cortá-las e bata no liquidificador com a água. Coe e adoce a gosto. Sirva bem gelado.

SUCO DE CACAU

Ingredientes

250 g de mel de cacau ou 1 embalagem de polpa de cacau
250 ml de leite integral
50 ml de água
Açúcar a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

SUCO DE COCO

Ingredientes

Polpa de 1 coco verde
Água do coco a gosto
Açúcar a gosto
Gelo a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva.

SUCO DE DAMASCO

Ingredientes

10 damascos
250 ml de água gelada
Açúcar ou adoçante a gosto
Hortelã para decorar

Modo de preparo

Bata os damascos e a água no liquidificador. Se preferir, coloque algumas pedras de gelo. Coe o suco e adoce a gosto. Transfira o suco para um copo e decore com hortelã.

BEBIDA REFRESCANTE RÁPIDA

Ingredientes

1 maçã pequena
2 colheres de sopa de abacaxi
1 copo de iogurte gelado
2 colheres de sopa de mel
Gelo a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

SUCO PARA BELEZA E SAÚDE

Ingredientes

Suco de 1 laranja
1 cenoura pequena ralada
1 talo pequeno de salsão picado
250 ml de água

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce a gosto, coe e sirva em seguida

SUCO DE UVA COM LARANJA

Ingredientes

250 ml de suco de uva
250 ml de suco de laranja
1/2 xícara de chá de açúcar
6 pedras de gelo picadas
250 ml de água mineral

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e sirva.

SUCO DE GOIABA E HORTELÃ

Ingredientes

Polpa de 2 goiabas
1 xícara de chá de água
10 folhas de hortelã
1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Bata no liquidificador a polpa, a água, a hortelã e o mel até obter um suco homogêneo. Sirva gelado.

SUCO DE LARANJA COM MAÇÃ E LINHAÇA

Ingredientes

300 ml de suco natural de laranja
1 maçã sem semente e sem casca
1 colher de sopa de semente de linhaça
1 colher de sopa de frutose

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO DE MELANCIA COM CANELA

Ingredientes

1 xícara de chá de água
1 fatia de melancia
1 xícara de café de canela em pó
1 pedaço pequeno de melancia

Modo de preparo

Bata a água e a melancia no liquidificador. Se quiser, acrescente 3 cubos de gelo. Coe e sirva bem gelado. Decore com o pedaço de melancia na borda do copo.

SUCO DE LARANJA COM MORANGO

Ingredientes

6 laranjas
10 morangos
Gelo a gosto
Açúcar a gosto

Modo de preparo

Faça um suco com as laranjas. Bata no liquidificador o suco de laranja, os morangos, o gelo e o açúcar e sirva.

SUCO DE MAÇÃ E KIWI

Ingredientes

1 kiwi firme
1 maçã verde
1 cacho de uvas
1 rodela de kiwi para decorar

Modo de preparo

Bata todas as frutas no liquidificador e enfeite o copo com a rodela de kiwi.

SUCO DE MANGA E MARACUJÁ

Ingredientes

4 colheres de sopa de açúcar
2 mangas picadas
1 maracujá
1 l de água

Modo de preparo

Bata no liquidificador a manga, acrescente o maracujá e bata rapidamente. Coe e adicione água. Adoce a gosto e sirva.

SUCO DE PÊSSEGO COM LARANJA

Ingredientes

4 pêssegos em calda
2 xícaras de chá de suco de laranja
1/2 xícara de chá de calda do pêssego
3 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata no liquidificador o pêssego, o suco de laranja, a calda e o gelo até obter um suco homogêneo. Sirva a seguir.

BOM APETITE



A MAIOR VARIEDADE EM SEGMENTOS DE REVISTAS DO BRASIL!

CONHEÇA NOSSA LOJA

PRESTIGIE O SEU JORNALEIRO
Compre nas bancas e revistarias de todo o Brasil

CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS • MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • E TUDO MAIS QUE VOCÊ IMAGINAR!

