

sucos

DESINTOXICANTES E ANTIOXIDANTES

bem viver
Produtos naturais

Av. João Durval Carneiro, 2881 - São João
75 **3614 7085**

Suco Revitalizante

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
· 1 colher (sopa) de beterraba crua
· 1 colher (sopa) de gojiberry
· 1 colher (sopa) da polpa de morango desidratada
· 150 ml de água ou água de coco
· 50 ml de suco de laranja

Modo de preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Suco verde Antioxidante

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
· 1/2 pepino com casca | · 1/2 maçã com casca
· 2 talos de aipo | · 1 folha de couve
· 1/2 xíc. (chá) de broto (girassol, alfafa, brócolis, ervilha)
. 1 colher de café rasa de linhaça
. 1 colher de café rasa de chia
. 1 colher de café rasa de gergelim

Modo de fazer:
Passe todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador com um pouco de água.

Suco verde Diurético

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
· 1 folha de couve (ou outra folha verde-escura)
· ½ limão inteiro (polpa e casca)
· ½ pepino japonês com casca, cortado em pedaços
· 1 maçã com casca e sem sementes, cortada em pedaços
· 1 copo (200 ml) de água gelada
. 1 colher de chá de gojiberry | · 1 punhado de folhas de hortelã
. 1 colher de chá de blueberry | . 1 colher de chá de cranberry

Modo de fazer:
Retire as sementes e o filamento branco do limão.
Bata no liquidificador com os outros ingredientes.

Suco Rejuvenescedor

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 1/2 copo de água fervente
. 1/2 colher de sopa de casca de laranja
. 1/2 colher de sopa de cenoura em flocos
. 1 colher de sopa de farinha de uva
. 1/2 copo de água de coco | . Adoçante e gelo a gosto

Modo de preparo:
No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo. Coe numa peneira e sirva a seguir.

Suco Energizante

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 1 copo de água de coco
. ½ maçã sem casca
. ½ pêra sem casca | . 3 folhas de hortelã
. Polpa de 1/4 de mamão papaia
. 1 colher (sopa) de linhaça
. 2 castanhas do pará
. 1 colher (sopa) de açaí em pó

Modo de fazer:
Bata tudo no liquidificador por três minutos. Ponha no copo e leve à geladeira para servir bem gelado.

Suco Termogênico

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
·. 1 folha de couve rasgada (bem lavada e com talo)
. 1 laranja descascada | 1 colher de café de gengibre em pó
. 1 colher (sopa) de cenoura em flocos
. 1 colher de café de amaranto | . 1 colher de café de chia
. Adoçante a gosto | . 200 mL de água

Modo de fazer:
Corte a laranja em pedaços, tire as sementes e coloque no liquidificador. Junte a couve, o gengibre, a água, a cenoura, amaranto, chia e bata bem. Coe, adoce com adoçante e sirva em seguida.

Suco Vitaminado

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 200 ml de água de coco fresca
. 1/3 de manga grande | . 1 colher (sopa) de hortelã
. 1 colher (chá) de farinha de maracujá
. 1 colher (sobremesa) de flocos de amaranto
. 1 colher (sopa) de flocos de quinua
. 1 folha de couve sem o talo

Modo de preparo:
Coloque os ingredientes no liquidificador e bata por cerca de 2 minutos. Coe e sirva imediatamente. Para deixar o suco mais refrescante, acrescente gelo durante a preparação.



Suco Vitaminado 2

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 1 xícara de água de coco
. 1 colher (sopa) de uva passas
. 1 fatia de melão sem sementes
. 1 kiwi
. Folhas de hortelã a gosto

Modo de fazer:
Descasque o kiwi e o melão e corte-os em pedaços. Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Se quiser, sirva com algumas pedras de gelo.

Suco Vitaminado 3

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
·. 1 colher (sopa) de açaí em pó
. 1 colher (sopa) de farinha de amora
. 8 morangos
. 1 colher (sopa) rasa de semente de girassol
. 1/2 maçã (sem casca)
. 8 acerolas sem semente (para não deixar o suco amargo)

Modo de fazer:
Bata tudo no liquidificador sem água. Se necessário, acrescente-a aos poucos até obter a consistência de milk-shake.

Suco Vitaminado 4

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 1 colher (sopa) de blueberry
. 1 colher (sopa) de cranberry
. 1 colher (sopa) de gojiberry
. 1 fatia de beterraba
. 1/2 copo pequeno (50 ml) de suco de uva integral
. 1 copo pequeno (100 ml) de água de coco

Modo de preparo:
Bata tudo no liquidificador

Suco Detox 1

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 2 laranjas espremidas | . Água (200 ml)
. 1 fatia de mamão formosa
. 3 ameixas secas hidratadas de um dia para o outro em 1/2 copo de água
. 1 colher (sopa) de linhaça em pó
. 1 colher (sopa) de uva passas | . 1 colher de chá de tâmara
. 1 colher de chá de figo turco picado

Modo de fazer:
Bata tudo no liquidificador, inclusive a água da ameixa.

Suco Detox 2

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 1/2 fatia fina de melancia
. 1/2 colher (sopa) de gengibre me pó
. Gelo a gosto
. 1 copo (200 ml) de água ou água de coco
. Folhas de hortelã
. 1 colher (sopa) de farinha de amora

Modo de fazer:
Bata tudo no liquidificador.



Suco Detox 3

Rendimento: 1 copo duplo (240 mL)

Ingredientes:
. 1 ameixa-preta seca
. 2 fatias de abacaxi
. 3 folhas de hortelã
. 1 copo (150 ml) de água de coco
. 1 colher (sopa) de semente de linhaça dourada

Modo de preparo:
Deixe a ameixa hidratar por oito horas na água dentro da geladeira. Junte aos outros ingredientes e bata no liquidificador.