

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



DICAS E RECEITAS

SUCOS NATURAIS

Segurança
Alimentar e
Nutricional



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA

IMPORTANTE

Antes de preparar os sucos, lave e sanitize os alimentos: use 1 colher (sopa) de água sanitária para cada litro de água limpa. Deixe de molho por 15 minutos, escorra e enxágue.

Frutas, verduras e legumes são alimentos coloridos e saborosos, além de fornecerem vitaminas, sais minerais e fibras, que são fundamentais para a manutenção da boa saúde. Os sucos de frutas naturais são uma boa opção para quem quer se refrescar de maneira saudável.

■ CENOURA, MAÇA E LARANJA

- 2 cenouras
- 1 maçã com casca
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 litro de água gelada

MODO DE PREPARO

Higienize todas as frutas e a cenoura. Pique a cenoura, corte a maçã em quatro e retire as sementes. Bata no liquidificador a água, a cenoura e o suco de laranja (não precisa coar). Se achar necessário, adoce com moderação. Acrescente gelo e sirva.

■ MELANCIA COM LIMÃO

- 4 xícaras (chá) de melancia
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- ½ litro de água gelada

MODO DE PREPARO

Higienize as frutas. Em seguida bata tudo no liquidificador, coe (opcional) e sirva.

■ COUVE COM LIMÃO

- 2 folhas de couve
- 2 limões
- 1 litro de água gelada
- ½ copo (americano) de açúcar (ou menos)

MODO DE PREPARO

Higienize os limões e as folhas de couve. Pique a couve com os talos e bata no liquidificador com a água e o açúcar. Corte cada limão em quatro partes e retire o miolo (parte branca). Acrescente os pedaços dos limões e bata por mais cinco segundos. Coe e sirva logo após o preparo.

■ LIMÃO COM CAPIM-CIDREIRA

- 2 limões com casca
- 5 folhas de capim-cidreira (ou mais, se preferir mais forte)
- 1 litro de água gelada
- Açúcar a gosto (com moderação)

MODO DE PREPARO

Higienize os limões e as folhas de capim-cidreira. Corte os limões em quatro partes e retire a parte branca do meio para evitar que o suco fique amargo. Bata no liquidificador a água, as folhas de capim-cidreira e o açúcar. Acrescente os pedaços de limão e bata por mais cinco segundos. Coe e sirva logo após o preparo.

Dica: os limões podem ser substituídos por 1 xícara (chá) de polpa de maracujá ou suco de tangerina. As folhas de capim-cidreira podem ser substituídas por 1 xícara (chá) de folhas de manjeriço.

O ideal é consumir os sucos logo após o preparo para preservar seu sabor e valor nutricional.

■ BETERRABA, LIMÃO E LARANJA

- 1 xícara (chá) de beterraba picada
- 50 ml de suco de limão (de 2 a 3 limões)
- 1 laranja com casca
- 1 litro de água gelada

MODO DE PREPARO

Higienize a beterraba, a laranja e o limão. Pique a beterraba e corte a laranja (descarte as sementes e a parte branca do meio). Bata no liquidificador a água, a beterraba e o suco dos limões. Acrescente a laranja com a casca, bata por cinco segundos e coe. Se achar necessário, adoce com moderação. Acrescente gelo e sirva.

Dica: se desejar um suco mais forte, acrescente mais uma xícara (chá) de beterraba. A laranja com casca pode ser substituída pelo suco de dois maracujás.

■ VITAMINA DE ABÓBORA COM LEITE

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida com a casca
- 1 litro de leite gelado
- Açúcar a gosto
- Canela em pó e coco ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

Lave e corte as abóboras em pedaços e cozinhe-os com a casca. Escorra a água do cozimento e deixe a abóbora esfriar bem. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

■ LARANJA, AGRIÃO E LIMÃO

- 2 xícaras (chá) de suco de laranja
- 1 maço pequeno de agrião
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- ½ litro de água gelada
- Açúcar a gosto (com moderação)

MODO DE PREPARO

Higienize as laranjas, o agrião e os limões. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe (opcional) e sirva imediatamente.

OUTRAS COMBINAÇÕES DE FRUTAS E HORTALIÇAS:

- Laranja, mamão e abacaxi
- Laranja, beterraba e cenoura
- Acerola, laranja e hortelã
- Morango, laranja e maçã
- Limão, melão e hortelã
- Morango, laranja e maçã
- Limão, melão e hortelã
- Melancia e abacaxi
- Abacaxi com capim-cidreira



Acesse e saiba mais.



Descarte este material em local apropriado. Mantenha a cidade limpa.