

Sucos Incríveis

Melancia, canela e mel

1 jarra de suco de melancia natural
2 ou 3 colheres de sopa de mel
1 pau de canela

Suco de framboesa com gengibre

1 jarra de suco de framboesa natural (congelada)
1 colher de chá de suco de 1 pedaço de gengibre ralado espremido

Suco de limão com capim santo

1 jarra de limonada (limão e gua, não muito forte)
Pegue o capim santo e bata com um martelo para quebrar as fibras.
Bata no liquidificador a limonada e um pouco de capim santo e coe com uma peneira fina

Suco de abacaxi com hortelã

Bater no liquidificador o abacaxi com as folhas de hortelã já lavadas

Suco de manga com maracuj

Bata no liquidificador as sementes de maracuj com cubos de manga e gelo

Suco de tangerina com manjeriço

Faça o suco de tangerina na centrífuga ou no liquidificador. Pique o manjeriço lavado e bata junto.

Suco de maracuj, limão e hortelã

Faça um suco natural de maracuj, adicione suco de meio limão e 1 folha de manjeriço e bata no liquidificador

Suco de abacaxi, maçã, cenoura e gengibre

Faça um suco de abacaxi, junte meia maçã, ¼ de cenoura e 1 colher (chá) de gengibre ralado,
Bata tudo no liquidificador e coe.

Gua de coco com uva verde

Bata a gua com uva verde sem caroço no liquidificador. Coe se desejar

Suco (suco com chá) de maçã com chá verde

Prepare o chá verde e bata no liquidificador com ½ maçã. Coe se desejar e refrigere

Suco de camomila com maracuj

Prepare o chá de camomila e bata no liquidificador com maracuj. Coe e refrigere