

## SUCO RICO EM VITAMINA C

### Ingredientes:

- 1 laranja
- 5 unidades médias de morango
- 1 fatia média de abacaxi
- 200 ml de água

### Modo de Preparo:

Descascar a laranja (se quiser pode utilizar o bagaço). Bater a laranja, o morango, o abacaxi com água e adoçar se necessário.

OBS. Ingerir o suco logo em seguida após o preparo.

## SUCO VERDE COM COUVE E HORTELÃ

### Ingredientes:

- 2 folhas médias de couve manteiga
- 1 maçã pequena
- 1 coco verde
- 2 ramos bem pequenas de hortelã

### Modo de Preparo:

Lave a couve, a maçã e a hortelã. Retire o miolo da maçã e coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até triturar bem. Sirva sem coar.

OBS: Ingerir o suco logo em seguida após o preparo.

## SUCO DIGESTIVO (ABACAXI E HORTELÃ)

### Ingredientes:

- ½ xícara de chá de abacaxi picado (sem o miolo)
- 200 ml de água
- 5 folhas de hortelã
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador e adoçar se necessário.

OBS: Ingerir o suco logo em seguida após o preparo.

## SUCO CALMANTE

Ingredientes:

- ½ folha de cidreira
- Polpa de 1 maracujá
- 2 folhas de alface lisa
- 150 ml de água

Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador e adoçar se necessário.

OBS: Caso não utilize a folha da cidreira, utilize a folha seca da mesma. Coloque 2 colheres de chá da erva seca para 150 ml de água fervida, espere de 5 a 10 minutos. Depois coloque gelo até esfriar e bate tudo no liquidificador.

Ingerir o suco logo em seguida após o preparo.

## SUCO DE LARANJA E ACEROLA

Ingredientes:

- 6 laranjas peras
- 1 xícara de chá de acerola
- 1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo:

Espremer as laranjas para obter o suco. Colocar no liquidificador o suco de laranja, as acerolas e o mel. Coar e servir em seguida.

OBS: Ingerir o suco logo em seguida após o preparo.

## Vitamina de banana com chocolate

### *Ingredientes:*

- 1 banana
- 1 copo de leite de vaca ou de soja
- 1 colher (sobremesa) de chocolate em pó
- 

### *Modo de Preparo:*

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida

## Vitamina de frutas para as crianças

### *Ingredientes:*

- 1 banana
- ½ maçã
- ½ cenoura
- Suco de 3 laranjas

### *Modo de Preparo:*

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

Se precisar adoçar, de preferência use o mel (a partir de 1 ano de idade).