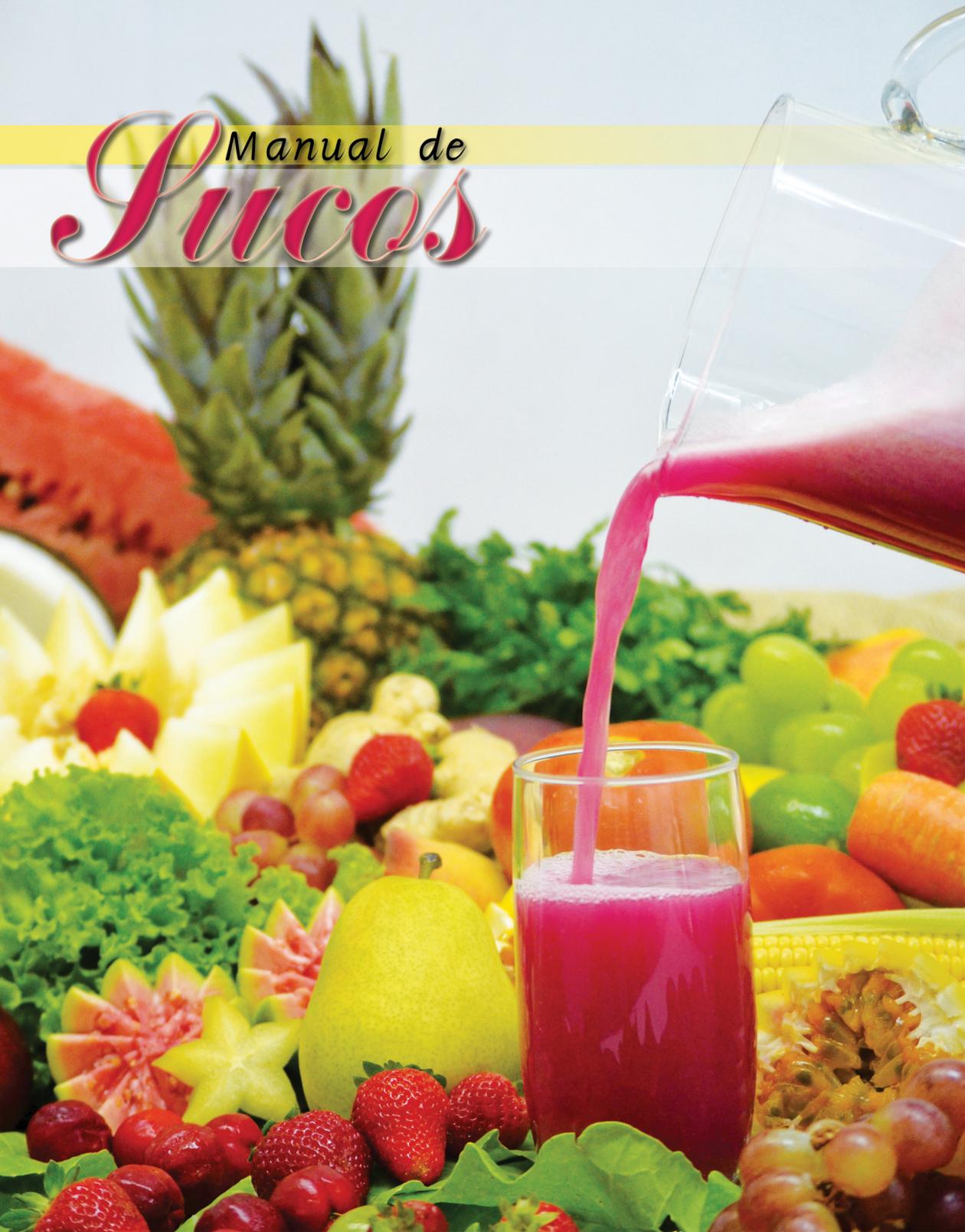


Manual de *Sucos*



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br



Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios - Codeagro

Manual de *Sucos*

Organização de
Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação de
José Valverde Machado Filho

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

Equipe Técnica

Milene G. Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista

Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Bruno Akira Yosiura – Estagiário de nutrição

Géssica Alves de Oliveira Sponchiado – Estagiária de nutrição

Silvio Manginelli – Pesquisador Científico

Fotografias

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Produção e fotos

Bruno Akira Yosiura - Produção

Elaine Bastos – Produção e fotos

Etelma M. Mendes Rosa – Produção

Géssica Alves de Oliveira Sponchiado – Produção

Revisão

Denise Neves Christiano

Projeto Gráfico

Márcio Antônio Ebert

R153p

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro.

Manual de Sucos

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org).

José Valverde Machado Filho (coord)

São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios, 2017

44p.

ISBN: 978-85-68492-27-7

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Índice

Sucos	09
Tabela 1	11
Tabela 2	12
Seleção	13
Armazenamento	13
Higienização	13
Valor nutricional	13
Tabela 3	14
Receitas	15
Suco de Pêra, Morango e Tangerina	17
Suco de Abacaxi com Couve e Hortelã	18
Suco São Lourenço	19
Shake de Beta Caroteno	20
Chá Mate com Cascas de Abacaxi	21
Smoothie Haway	22
Smoothie Verão	23
Suco da Selva	24
Suco de Abacaxi com Gengibre	25
Suco de Tangerina com Aveia	26
Refresco de Repolho Roxo com Acerola	27
Vitamina de Mexerica com Banana	28
Vitamina Nutritiva	29
Suco de Laranja com Gérmen de Trigo	30
Suco Refrescante	31
Vitamina de Abacate e Melão	32
Vitamina Saudável com Linhaça	33
Suco de Cenoura, Maçã, Gengibre e Salsinha	34
Suco de Carambola com Abacaxi	35
Suco de Maracujá, Ameixa e Melancia	36
Suco de Milho Verde com Coco	37
Suco de Capim Santo e Tangerina	38
Suco Astúrias	39
Coroa Vermelha	40
Suco de Pêssego com Alface	41

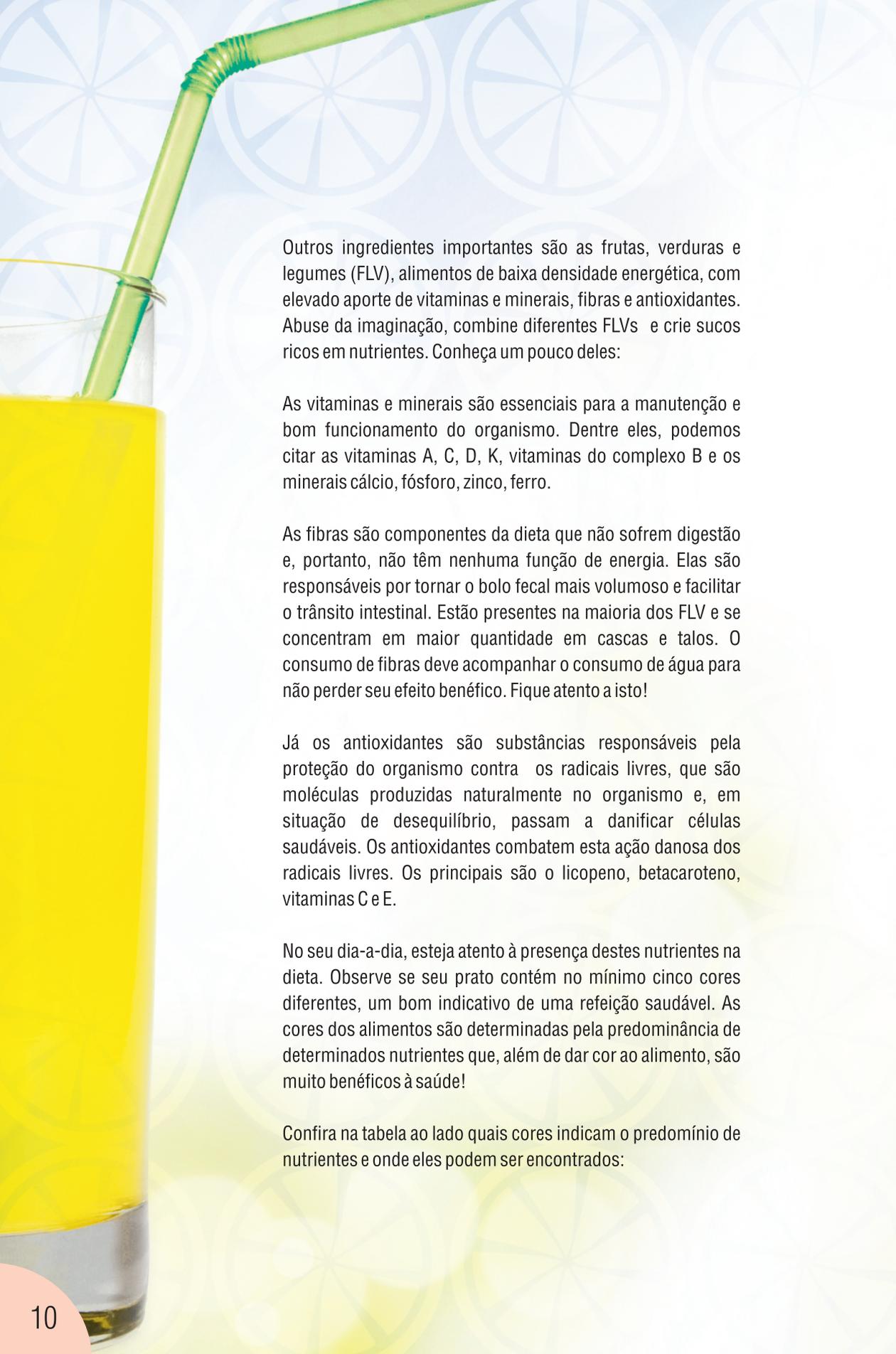
A tall, clear glass filled with vibrant orange juice is the central focus. The background is a soft-focus collage of fresh produce, including a whole pineapple, a bunch of green leafy herbs, and a red apple, all set against a bright, natural light background.

SUCOS

Uma alimentação saudável se baseia em escolhas adequadas. Consumir os alimentos da forma mais variada possível e em quantidades suficientes não leva a restrições alimentares ao longo do dia, e ainda, promovem a manutenção da saúde em todas as fases da vida, bem como, a prevenção de doenças.

Os sucos naturais são uma ótima opção para manter uma alimentação nutritiva, além de serem refrescantes e de fácil preparo.

A maioria dos sucos contém água, um importantíssimo elemento que atua em todos os processos metabólicos do organismo. A água controla a temperatura corporal, estimula o trânsito intestinal e auxilia na eliminação de toxinas por meio da urina e transpiração.



Outros ingredientes importantes são as frutas, verduras e legumes (FLV), alimentos de baixa densidade energética, com elevado aporte de vitaminas e minerais, fibras e antioxidantes. Abuse da imaginação, combine diferentes FLVs e crie sucos ricos em nutrientes. Conheça um pouco deles:

As vitaminas e minerais são essenciais para a manutenção e bom funcionamento do organismo. Dentre eles, podemos citar as vitaminas A, C, D, K, vitaminas do complexo B e os minerais cálcio, fósforo, zinco, ferro.

As fibras são componentes da dieta que não sofrem digestão e, portanto, não têm nenhuma função de energia. Elas são responsáveis por tornar o bolo fecal mais volumoso e facilitar o trânsito intestinal. Estão presentes na maioria dos FLV e se concentram em maior quantidade em cascas e talos. O consumo de fibras deve acompanhar o consumo de água para não perder seu efeito benéfico. Fique atento a isto!

Já os antioxidantes são substâncias responsáveis pela proteção do organismo contra os radicais livres, que são moléculas produzidas naturalmente no organismo e, em situação de desequilíbrio, passam a danificar células saudáveis. Os antioxidantes combatem esta ação danosa dos radicais livres. Os principais são o licopeno, betacaroteno, vitaminas C e E.

No seu dia-a-dia, esteja atento à presença destes nutrientes na dieta. Observe se seu prato contém no mínimo cinco cores diferentes, um bom indicativo de uma refeição saudável. As cores dos alimentos são determinadas pela predominância de determinados nutrientes que, além de dar cor ao alimento, são muito benéficos à saúde!

Confira na tabela ao lado quais cores indicam o predomínio de nutrientes e onde eles podem ser encontrados:

Tabela 1. Correspondência de cores quanto aos nutrientes e alimentos

BRANCOS

São ricos em cálcio e potássio

Favorecem a renovação celular; auxiliam na formação e manutenção de ossos e dentes; contribuem para contração dos músculos.

• leite • queijos • couve-flor • cogumelos • banana

VERDES

São ricos em vitaminas A e C

Antioxidantes que previnem a ação danosa de radicais livres e envelhecimento precoce.

• vegetais folhosos • pimentão • salsa

MARROM

São ricos em fibras, vitamina E e vitaminas do complexo B

Regulam o trânsito intestinal; auxiliam no controle do colesterol ruim (LDL) e dos açúcares no sangue.

• nozes • castanhas • aveia • cereais integrais em geral

VERMELHO

ricos em licopeno

Outro poderoso antioxidante que previne a degeneração de células; auxilia a circulação sanguínea.

• morango • tomate • caqui • melancia • goiaba vermelha • framboesa • cereja • maçã

LARANJA / AMARELO

Fontes de betacaroteno (precursor da vitamina A)

Cardioprotetor; beneficia os cabelos, unhas e olhos; fortalece o sistema imunológico;

• cenoura • abóbora • acerola • mamão • manga • laranja • pêssego • damasco

ROXO

Contêm flavonóides

Potente antioxidante com atividade anti-inflamatória; fortalece o sistema imunológico.

• amora preta • repolho roxo • uva • ameixa • beterraba

Na hora de fazer as compras, dê preferência aos alimentos que estejam em sua época de cultivo, pois a sazonalidade proporciona produtos de melhor qualidade, mais nutritivos e de melhor preço. A tabela abaixo indica os principais produtos de época:

Tabela 2. Safra das principais frutas, verduras e legumes

Frutas ■ Preço baixo

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate		■	■	■	■	■	■	■				
Abacaxi	■								■	■	■	■
Acerola									■	■		
Ameixa Nacional	■										■	■
Banana Maçã		■	■	■	■							
Banana Nanica	■	■	■				■	■				
Banana Prata			■							■		
Carambola	■						■	■				
Goiaba		■	■	■	■	■						
Laranja Lima					■	■	■	■				
Laranja Pêra							■	■	■	■	■	■
Limão	■	■	■	■	■	■	■					■
Maçã		■	■	■	■			■	■	■	■	■
Mamão Formosa			■	■				■				
Mamão Papaya				■	■				■	■		
Manga										■	■	■
Maracujá	■		■	■	■				■			■
Melancia	■										■	■
Melão	■									■	■	■
Morango								■	■			
Pêra		■	■	■			■					
Pêssego	■	■	■								■	■
Tangerina Murcote								■	■	■		
Tangerina Poncã					■	■	■					
Uva Itália	■	■	■									
Uva Niágara	■											■
Uva Rubi	■	■	■									■

Hortaliças

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Agrião							■	■	■	■		
Alface									■	■	■	
Beterraba	■	■							■	■	■	■
Couve Manteiga								■	■	■		■
Repolho								■	■	■	■	
Tomate	■	■	■									■



Seleção

Na hora de comprar as frutas, dê preferência àquelas de consistência firme, com a casca íntegra, sem amassados, furos ou manchas. Hortaliças folhosas devem estar frescas, viçosas, rígidas, com coloração uniforme e característica (nunca amareladas), de talos firmes, sem manchas e livre de furos. Já os legumes devem ter a superfície lisa e firme, com casca brilhante e uniforme, livre de manchas, amassados, rachaduras e furos.

Armazenamento

As frutas devem ser mantidas sob refrigeração até o momento de uso, com exceção da banana, que escurece na geladeira. Prefira usar os legumes e verduras no mesmo dia da compra. Se não for possível, armazene-os em sacos plásticos próprios e mantenha-os na parte de baixo da sua geladeira, sem encostar nas paredes para não molhar e deteriorar facilmente.

Higienização

Antes do consumo ou do preparo de sua receita, os vegetais devem ser devidamente lavados em água corrente para retirar as sujidades como terra, pequenos insetos ou contaminantes químicos. Após esse processo, devemos esterilizar os vegetais em imersão de solução clorada, utilizando a diluição e o tempo de ação conforme instruções da embalagem do hipoclorito utilizado, que varia de 15 a 30 minutos. E então, enxágüe novamente para retirar o excesso de produto químico, tomando o cuidado para não recontaminar o alimento.

Valor Nutricional

Os sucos de frutas são bebidas importantes, porque além de fornecerem água e nutrientes fundamentais ao organismo, como vitaminas e minerais, geralmente possuem baixas calorias, quando não adoçados. As frutas possuem frutose, um açúcar natural responsável por conferir o sabor doce. Após o preparo do suco, se ainda houver necessidade, adicione açúcar ou adoçante.

Procure adotar hábitos alimentares saudáveis, como, por exemplo, substituir o açúcar refinado. Açúcar mascavo e mel são mais saudáveis do ponto de vista nutricional por conterem mais nutrientes, mas assim como o açúcar branco, aumentam a glicemia e favorecem o ganho de peso. O açúcar mascavo fornece boas doses de magnésio, potássio, fósforo, cobre e outros nutrientes importantes para o organismo. O mel contém cálcio, fósforo, potássio, sódio e manganês, vitaminas C e B, além de proteínas; possui nutrientes funcionais como FOS (frutooligossacarídeos), importantes para o intestino. O ideal é preservar o gosto naturalmente doce dos alimentos e fazer uso moderado de mel e esporádico do açúcar mascavo, pois apesar de terem nutrientes, também são calóricos.

O uso de adoçantes artificiais pode ser uma alternativa para pessoas que fazem controle de peso ou para diabéticos. Os adoçantes dietéticos, também chamados de edulcorantes, são substâncias que apresentam um poder adoçante muito superior ao da sacarose (açúcar refinado) e, por isso, são utilizados em quantidades bem menores, se comparado ao açúcar de mesa. Os edulcorantes são classificados em naturais, que são: frutose, sorbitol, manitol e esteviosídeo; e os artificiais: aspartame, ciclamato, sacarina, acessulfame-K, sucralose.

Verifique na tabela a baixo quantas calorias são adicionadas à receita.

Importante: Os adoçantes sacarina, sucralose, ciclamato, aspartame, acessulfame-K e esteviosídeo não apresentam valor energético significativo.

Tabela 3. Valor energético de açúcares e adoçantes por porção e em 100g do alimento

Açúcares	Porção (1 colher de chá)	Valor calórico / porção	Valor calórico / 100g
Açúcar refinado	4g	15,5 kcal	387 kcal
Açúcar refinado light*	4g	16,0 kcal	400 kcal
Açúcar cristal	6g	23,2 kcal	387 kcal
Açúcar mascavo	4g	14,78 kcal	369 kcal
Mel	6g	18,5 kcal	309 kcal
Frutose	4g	16,0 kcal	400 kcal

Adoçantes	Porção (1 colher de chá)	Valor calórico / porção	Valor calórico / 100g
Sorbitol / Manitol	5g	20,0 kcal	400 kcal
Dextrose de Milho	5g	20,0 kcal	400 kcal
Maltodextrina	5g	18,57 kcal	371,42 kcal

* Informações de acordo com a embalagem do fabricante.

Adaptado de: Edulcorantes e suas características. INMETRO.

Disponível em: <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/adoçantes.pdf>

Receitas



Suco de Pêra, Morango e Tangerina

Rendimento: 5 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 75 Kcal



Ingredientes:

- 2 peras com casca (250g)
- 1 caixa de morangos (300g)
- 3 tangerinas grandes (850g)
- 500mL de água com gás

Modo de preparo:

Higienize as peras, os morangos e descasque as tangerinas. Bata as tangerinas em um liquidificador,coe e reserve. Bata as peras e os morangos no liquidificador, transfira a mistura para uma jarra e adicione o suco de tangerina coado e a água com gás. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Suco de Abacaxi com Couve e Hortelã

Rendimento: 5 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 20 minutos | Valor calórico por porção: 64 Kcal



Ingredientes:

- 1/2 abacaxi (887g)
- 4 xícaras (chá) de água filtrada (960mL)
- 2 folhas de couve (40g)
- 1 ramo de hortelã (2g)

Modo de preparo:

Higienize as folhas de couve e hortelã, descasque o abacaxi e corte em fatias. Em um liquidificador coloque o abacaxi, a água, a couve e as folhas de hortelã e bata tudo. Coe o suco e adoce, se necessário.

Suco São Lourenço

Rendimento: 3 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 20 minutos | Valor calórico por porção: 78 Kcal



Ingredientes:

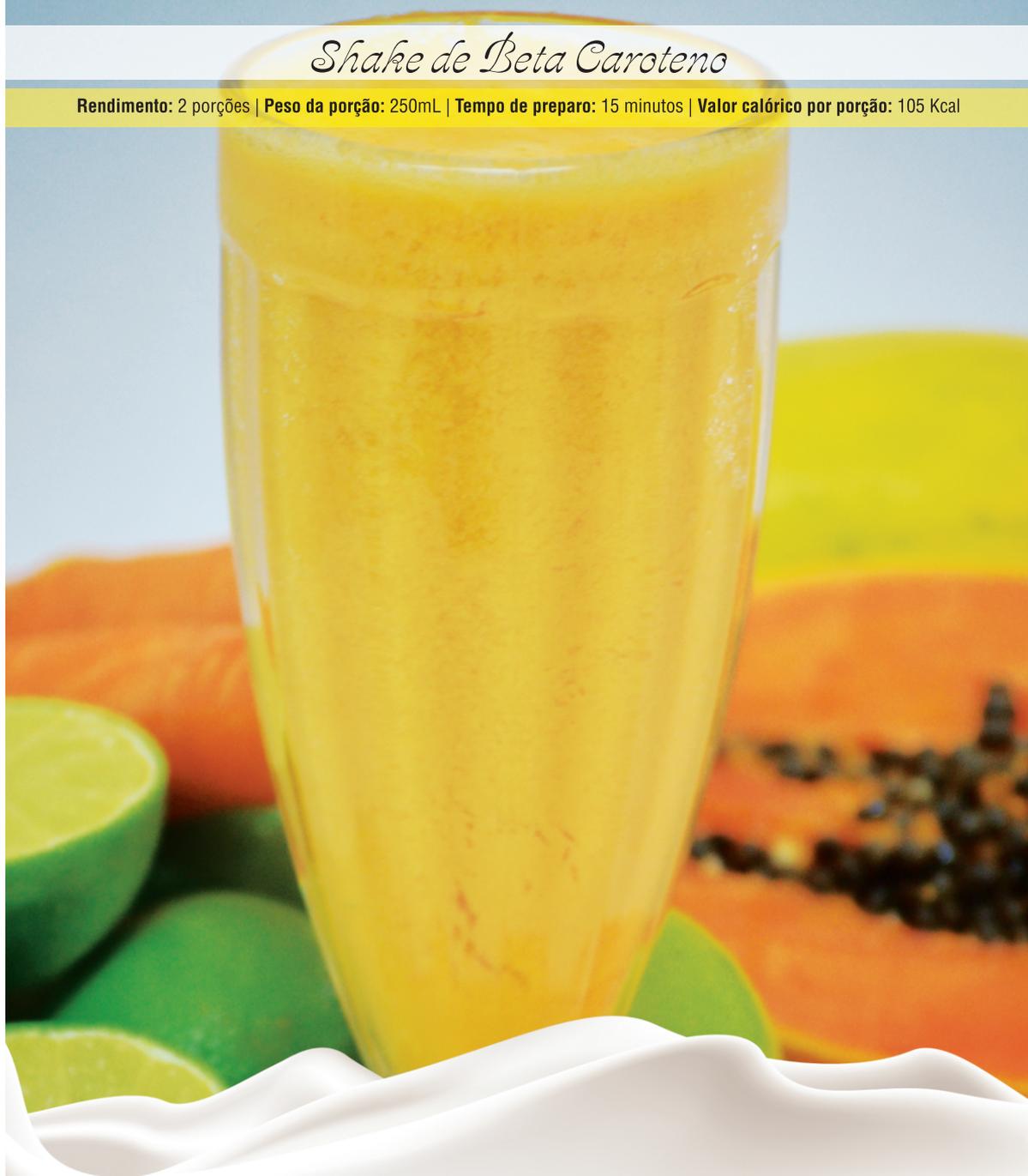
- 2 fatias médias de melancia (600g)
- 2 saquinhos de polpa congelada de acerola (200g)
- 1 xícara (chá) de água (240 mL)

Modo de preparo:

Retire a polpa da acerola da embalagem e coloque junto aos demais ingredientes no liquidificador. Bata bem. Sirva gelado e adoce se necessário.

Shake de Beta Caroteno

Rendimento: 2 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 15 minutos | Valor calórico por porção: 105 Kcal



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de mamão papaya (172g)
- 1/2 cenoura pequena (106g)
- suco de 1 e 1/2 limão (75mL)
- 1 pote de iogurte congelado (200mL)

Modo de preparo:

Corte o mamão papaya em cubos. Higienize e pique a cenoura. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em taças decoradas com granola.

Dica: Substitua o mamão por manga ou caqui.

Chá Mate com Cascas de Abacaxi

Rendimento: 5 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 74 Kcal



Chá

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 2 colheres (sopa) de erva mate (12g)

Modo de preparo:

Coloque a água em uma panela ou chaleira e deixe ferver. Retire do fogo e adicione a erva mate. Abrace e deixe descansar por 5 minutos. Coe e reserve.

Suco da casca do abacaxi

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de casca de abacaxi picada (520g)
- 3 xícaras (chá) de água (720mL)

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque as cascas do abacaxi para cozinhar com a água, até ficarem macias. Retire do fogo e espere esfriar. Coe e misture com o chá. Adoce a gosto. Sirva gelado.

Smoothie Haway

Rendimento: 2 porções | Peso da porção: 200mL | Tempo de preparo: 15 minutos | Valor calórico por porção: 196 Kcal



Ingredientes:

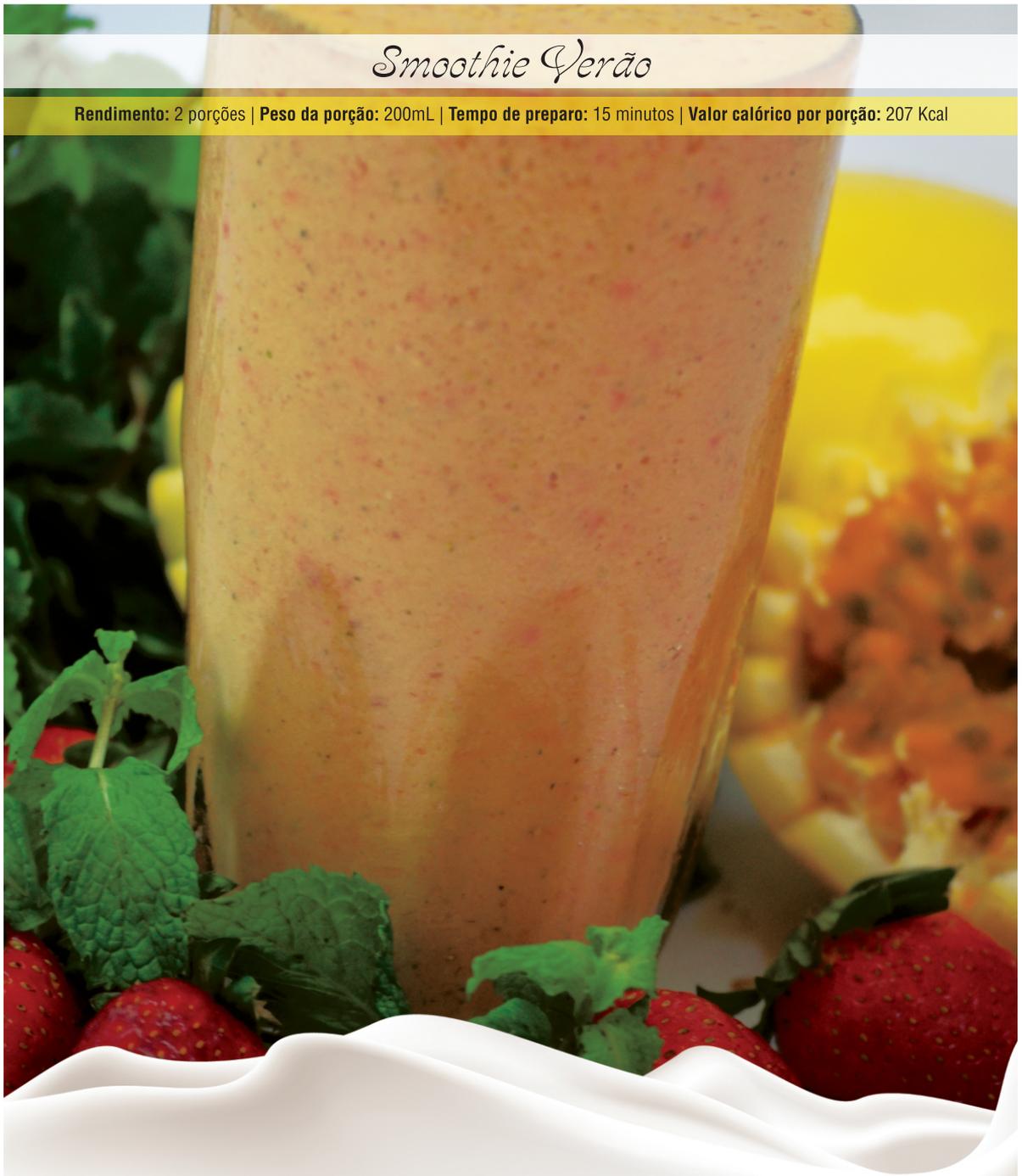
- 1 polpa de manga (100g)
- 1 polpa de maracujá (100g)
- 1 iogurte natural desnatado congelado (200g)
- 3 colheres (sopa) de mel (54g)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as polpas com o iogurte e o mel até ficar cremoso.

Smoothie Verão

Rendimento: 2 porções | Peso da porção: 200mL | Tempo de preparo: 15 minutos | Valor calórico por porção: 207 Kcal



Ingredientes:

- 1 polpa de maracujá (100g)
- 1 polpa de morango (100g)
- 1 iogurte natural desnatado congelado (200g)
- 1 colher (sopa) de hortelã picada (2g)
- 1 colher (sopa) de granola (8g)
- 3 colheres (sopa) de mel (54g)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as polpas com o iogurte, a hortelã, a granola e o mel até ficar cremoso.

Suco da Selva

Rendimento: 5 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 127 Kcal



Ingredientes:

- 1/2 melancia pequena (3.074g)
- 2 maracujás grandes (538g)
- 1 ramo pequeno de hortelã (2g)

Modo de preparo:

Higienize a melancia, o maracujá e a hortelã. Corte a polpa da melancia em cubos grandes e reserve. Corte o maracujá e retire a polpa. Em um liquidificador, coloque a melancia, a polpa do maracujá e a hortelã e bata bem. Passe o líquido em uma peneira fina. Leve à geladeira e sirva gelado.

Suco de Abacaxi com Gengibre

Rendimento: 2 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 15 minutos | Valor calórico por porção: 360 Kcal



Suco

Ingredientes:

- 1/2 abacaxi grande (841g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)

Modo de preparo:

Descasque e corte o abacaxi. Bata-o no liquidificador com a água e o açúcar e reserve.

Ingredientes:

- 1 limão grande (116g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado (8g)

Modo de preparo:

Higienize e corte os limões em fatias finas. Distribua em 2 copos as fatias de limão, o gengibre e o açúcar. Amasse o açúcar até ele derreter. Acrescente gelo picado, despeje o suco de abacaxi e sirva. Se preferir, substitua o açúcar da receita por adoçante.

Suco de Tangerina com Aveia

Rendimento: 1 porção | **Peso da porção:** 250mL | **Tempo de preparo:** 15 minutos | **Valor calórico por porção:** 131 Kcal



Ingredientes:

- 3 tangerinas médias (388g)
- 150mL de água gelada
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos (18g)

Modo de preparo:

Higienize, descasque e retire as sementes das tangerinas. Corte os gomos das tangerinas em pedaços. Bata-os no liquidificador com a água e a aveia.

Refresco de Repolho Roxo com Acerola

Rendimento: 5 porções | Peso da porção: 200mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 18 Kcal



Ingredientes:

- 4 folhas de repolho roxo (284g)
- 2 pacotes de polpa de acerola (200g)
- 750mL de água
- 2 colheres (sopa) de adoçante (4g)

Modo de preparo:

Higienize as folhas de repolho. Rasgue as folhas de repolho e bata no liquidificador com a polpa de acerola e a água. Adoce e volte a bater por alguns segundos.

Vitamina de Mexerica com Banana

Rendimento: 2 porções | **Peso da porção:** 250mL | **Tempo de preparo:** 20 minutos | **Valor calórico por porção:** 173 Kcal



Ingredientes:

- 1/2 banana nanica (80g)
- 4 colheres (sopa) de leite em pó (32g)
- 1 colher (chá) de mel (8g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de suco de mexerica (300mL)

Modo de preparo:

Higienize e descasque a banana. Em seguida, bata-a no liquidificador com o leite em pó, o mel e a água. Adicione o suco reservado e sirva gelado.

Vitamina Nutritiva

Rendimento: 4 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 92 Kcal



Ingredientes:

- 6 morangos médios (104g)
- 1/2 mamão papaya médio (216g)
- 1/2 maçã média (76g)
- 1/2 xícara (chá) de suco concentrado de uva (120mL)
- 500mL de leite desnatado

Modo de preparo:

Higienize os morangos, o mamão e a maçã. Retire os cabinhos dos morangos e as sementes da maçã. Descasque e retire as sementes do mamão. Coloque todas as frutas no liquidificador junto com o suco de uva concentrado e o leite desnatado, bata ecoe. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Suco de Laranja com Gérmen de Trigo

Rendimento: 3 porções | **Peso da porção:** 250mL | **Tempo de preparo:** 20 minutos | **Valor calórico por porção:** 148 Kcal



Ingredientes:

- suco de 3 laranjas (150mL)
- 1 banana nanica (160g)
- 2 colheres (sopa) de gérmen de trigo torrado (40g)
- 2 colheres (sopa) de mel (36g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 1 laranja para decorar (218g)

Modo de preparo:

Higienize as laranjas e a banana. Pique-as e reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva. Para decorar, use uma rodela de laranja.

Suco Refrescante

Rendimento: 3 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 25 minutos | Valor calórico por porção: 62 Kcal



Ingredientes:

- 1 limão grande (116g)
- 1 colher (sopa) de hortelã (2g)
- 1/4 de melão (675g)
- 4 folhas de agrião (2g)
- 1/4 xícara (chá) de gelo (38g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)

Modo de preparo:

Esprema o suco do limão. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe com uma peneira e reserve. Distribua 2 cubos de gelo em cada copo e acrescente o suco reservado.

Vitamina de Abacate e Melão

Rendimento: 4 porções | **Peso da porção:** 250mL | **Tempo de preparo:** 20 minutos | **Valor calórico por porção:** 235 Kcal



Ingredientes:

- 1/2 abacate (448g)
- 1/2 melão (1350g)
- 150mL de leite integral
- 1 colher (chá) de aveia (8g)

Modo de preparo:

Retire a polpa do abacate. Higienize o melão e corte-o em cubos. Bata no liquidificador o abacate, o leite, a aveia e o melão.

Vitamina Saudável com Linhaça

Rendimento: 6 porções | Peso da porção: 200mL | Tempo de preparo: 20 minutos | Valor calórico por porção: 110 Kcal



Ingredientes:

- 2 goiabas médias (340g)
- 2 colheres (sopa) de sementes de linhaça (28g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de bebida à base de soja sabor original (360mL)
- 2 xícaras (chá) de água gelada (480mL)
- 1 colher (sopa) de açúcar (14g)

Modo de preparo:

Higienize e pique as goiabas, coloque-as no liquidificador e acrescente o restante dos ingredientes. Bata até espumar,coe e sirva.

Suco de Cenoura, Maçã, Gengibre e Salsinha

Rendimento: 5 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 74 Kcal



Ingredientes:

- 3 cenouras médias (450g)
- 1 pedaço de gengibre de 1,5 cm (12g)
- 2 maçãs (322g)
- 3 galhos de salsinha (8g)
- 1 litro de água gelada.

Modo de preparo:

Higienize as cenouras, o gengibre, as maçãs e a salsinha. Descasque o gengibre e reserve. Retire as sementes das maçãs e o excesso de talo da salsinha. Descasque as cenouras e corte-as em rodelas. Em um liquidificador, bata as cenouras, o gengibre, as maçãs, e a salsinha com a água e coe. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Suco de Carambola com Abacaxi

Rendimento: 6 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 98 Kcal



Ingredientes:

- 1 abacaxi pequeno (1658g)
- 2 carambolas grandes (204g)
- 1 litro de água gelada.

Modo de preparo:

Higienize o abacaxi e as carambolas. Descasque o abacaxi e corte-o em fatias. Em um liquidificador, bata o abacaxi e as carambolas com a água gelada e coe. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Suco de Maracujá, Ameixa e Melancia

Rendimento: 4 porções | **Peso da porção:** 250mL | **Tempo de preparo:** 30 minutos | **Valor calórico por porção:** 125 Kcal



Ingredientes:

- 2 maracujás (550g)
- 1 fatia grande de melancia (786g)
- 4 ameixas (170g)
- 200mL de água

Modo de preparo:

Higienize os maracujás, a melancia e as ameixas. Separe a polpa do maracujá e da melancia e retire o caroço das ameixas. Em um liquidificador, bata as ameixas sem caroço, a polpa do maracujá e a polpa da melancia com a água e coe. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Suco de Milho Verde com Coco

Rendimento: 6 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 50 minutos | Valor calórico por porção: 400 Kcal



Ingredientes:

- 1 coco seco (702g)
- 6 espigas de milho verde (1380g)
- 3 xícaras (chá) de água (720g)
- 1 litro de leite desnatado

Modo de preparo:

Retire a água do coco. Abra-o, separe somente a polpa, descasque-a com uma faca e reserve. Descasque, higienize o milho e, com auxílio de uma faca, retire os grãos das espigas.

Em um liquidificador, adicione 1 xícara (chá) de água, os grãos de milho e meio litro de leite, bata até ficar uma mistura homogênea, passe pela peneira e coloque em uma panela. Leve ao fogo baixo, sem parar de mexer, por 30 minutos ou até engrossar bem. Deixe esfriar. Bata no liquidificador a água e o leite restante e o coco. Deixe descansar por alguns minutos e, com auxílio de colher, retire o coco que ficou suspenso. Bata no liquidificador a mistura de coco com a de milho. Adoce a gosto e sirva gelado.

Suco de Capim Santo e Tangerina

Rendimento: 6 porções | Peso da porção: 200mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 15 Kcal



Ingredientes:

- 1 litro de água
- 8 folhas de capim-santo (16g)
- 1 xícara (chá) de suco de tangerina (240mL)

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a água e o capim santo. Leve ao fogo e deixe ferver em fogo alto por três minutos. Espere esfriar. Coe o chá com uma peneira e transfira para uma jarra, adicione o suco de tangerina e misture bem. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Suco Astúrias

Rendimento: 4 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 120 Kcal



Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de suco de laranja (960mL)
- 1 tomate médio (180g)

Modo de preparo:

Esprema as laranjas e reserve. Higienize, descasque e retire as sementes do tomate. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Adoce a gosto e sirva gelado.

Coroa Vermelha

Rendimento: 5 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 30 minutos | Valor calórico por porção: 90 Kcal



Ingredientes:

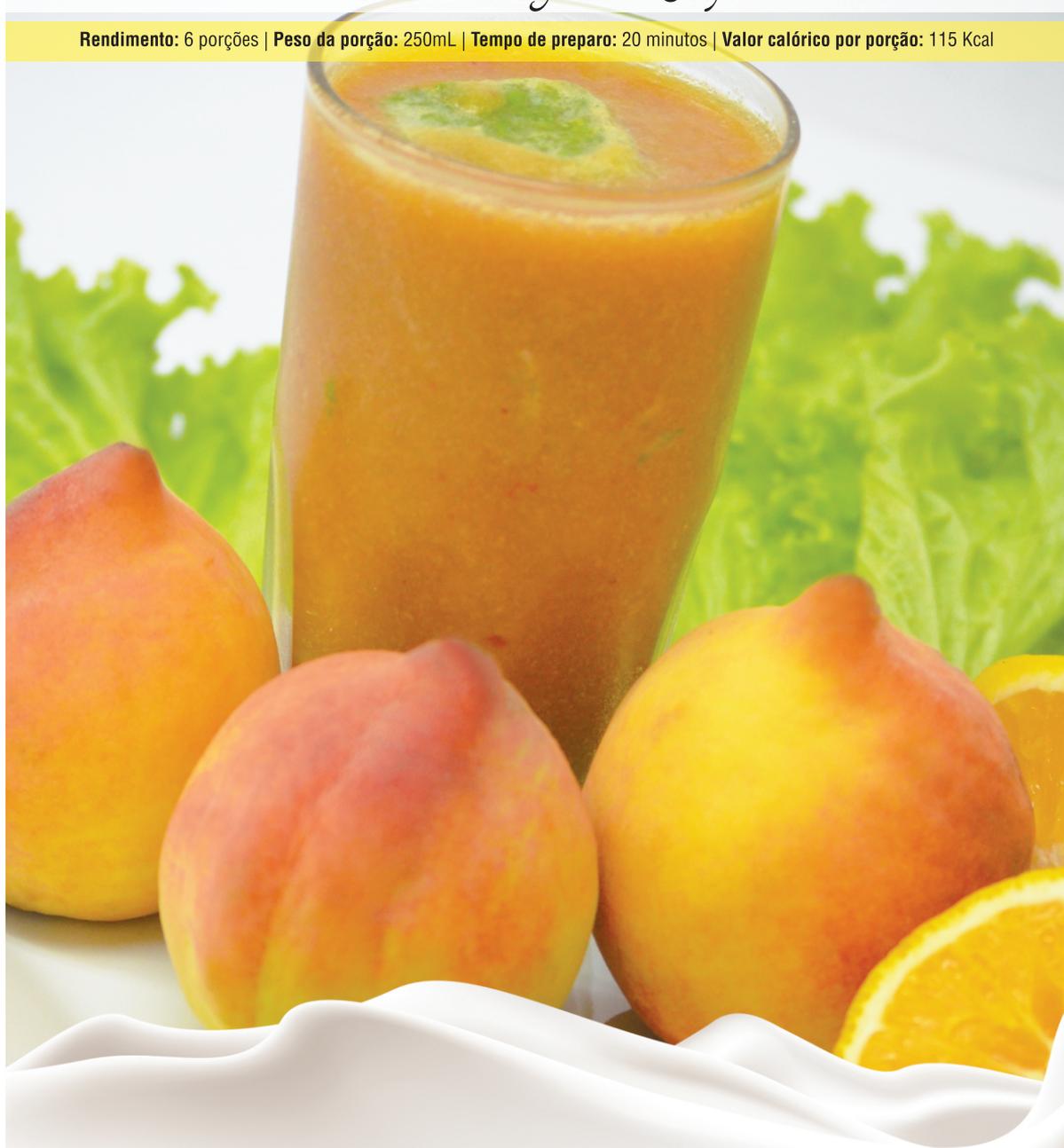
- 1 cacho médio de uva rubi (266g)
- 2 fatias finas de beterraba (45g)
- 1/2 goiaba grande (102g)
- 1 litro de água de coco

Modo de preparo:

Higienize as uvas, a beterraba e a goiaba. Retire as sementes das uvas e descasque a beterraba e a goiaba. Em um liquidificador, bata as uvas, a beterraba, a goiaba e a água de coco e coe. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Suco de Pêssego com Alface

Rendimento: 6 porções | Peso da porção: 250mL | Tempo de preparo: 20 minutos | Valor calórico por porção: 115 Kcal



Cubos de laranja com alface

Ingredientes:

- 5 folhas grandes de alface lisa (30g)
- 6 laranjas grandes (1308g)

Modo de preparo:

Higienize e pique as folhas de alface e reserve. Higienize e esprema as laranjas, reservando o suco. Bata no liquidificador o suco de laranja e a alface reservados e despeje em uma forma para gelo. Leve ao congelador por 3 horas ou até endurecer.

Suco de pêssego

Ingredientes:

- 3 pêssegos grandes (870g)
- 2 xícaras (chá) de água (480mL)

Modo de preparo:

Bata os pêssegos com a água por 2 minutos e reserve. No momento de servir, distribua os cubos de suco de laranja congelados em 6 copos, despeje o suco de pêssego e sirva.

O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferecendo cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

Os sucos naturais são aliados de uma alimentação saudável, especialmente porque se utilizam de alimentos importantíssimos, que devem ser consumidos todos os dias: as frutas, verduras e legumes. Combinações como abacaxi com gengibre e tangerina com aveia são algumas das sugestões das nutricionistas do Cesans para esta publicação, com todas as receitas testadas na Cozinha Experimental da Codeagro.

ISBN 978-85-68492-27-7

