

# RECEITAS



## Receitas de sucos

Valdirene Silva

Alimento Saúde

# Menu

<i>Receitas de Sucos Naturais.....</i>	<i>3</i>
<i>Receitas de Sucos Rejuvenescedores.....</i>	<i>7</i>
<i>Receitas de Sucos que Ajudam a Aliviar Enjoos na Gravidez.....</i>	<i>9</i>
<i>Receitas de Sucos que Ajudam a Aliviar a Dor da Garganta.....</i>	<i>10</i>
<i>Receitas de Sucos Para Crianças.....</i>	<i>12</i>
<i>Receitas de Sucos Para Combater o Cansaço.....</i>	<i>14</i>
<i>Receitas de Sucos Para Combater Anemia.....</i>	<i>17</i>
<i>Receitas de Sucos que Protege o Bronzeado.....</i>	<i>20</i>
<i>Receitas de Sucos que Ajudam a Baixar o Colesterol.....</i>	<i>22</i>
<i>Receitas de Sucos que Ajudam Evitar Espinhas.....</i>	<i>24</i>
<i>Receitas de Sucos que Solta Intestino.....</i>	<i>27</i>
<i>Receitas de Sucos que Ajudam a Cuidar da Beleza.....</i>	<i>29</i>

## Receitas de Sucos Naturais



### Suco de Mamão com Laranja



#### *Ingredientes*

- 3 laranjas para suco

- ½ mamão papaia

#### *Modo de fazer*

Esprema as laranjas com a ajuda de um espremedor de frutas, depois coloque no liquidificador com o meio mamão papaia e bata até desmanchar. Acrescente cubos de gelo. E sirva-se.

### Suco de Abacaxi com Coco



### *Ingredientes*

- 3 rodelas de abacaxi descascado
- 250 ml de água de coco
- 1 folhinha de hortelã

### *Modo de fazer*

Adicione tudo no liquidificador e bata até desmanchar o abacaxi, se preferir pode acrescentar cubos de gelo e deixar triturar.

## *Suco de Maracujá com Laranja*



### *Ingredientes*

- 4 laranjas
- 1 maracujá maduro

### *Modo de fazer*

Esprema a laranja, depois coe para retirar as sementes. Reserve.

Corte o maracujá ao meio e retire a polpa. Bata no liquidificador com o suco das laranjas até que separe as sementes. Coe em uma peneira fina.

*Sirva com pedras de gelo.*

**Dica:**

Se quiser que fique com espuminha, bata mais um pouco.

## *Suco de Goiaba*



### *Ingredientes*

- 6 goiabas maduras e grandes

- água para cozinhar

### *Modo de fazer*

Em um recipiente grande adicione as goiabas com casca cortadas em rodelas finas, tampe a água e deixe ferver em fogo alto até que elas fiquem bem cozidas.

Depois de frio passe por uma peneira fina coando o suco. Leve ao liquidificador e bata com gelo. Está pronto para servir. Este é um suco rico em vitamina C.

**Visite nosso site click na imagem e confira**



## Suco de Pitanga



### *Ingredientes*

- quantidade de pitanga que baste
- água gelada

### *Modo de fazer*

Em um recipiente lave as pitangas e retire os talinhos, depois adicione ao liquidificador com a semente e um pouco de água gelada. Bata até que a semente solte da polpa. Coe e sirva com gelo, se quiser pode acrescentar açúcar ou adoçante.

### **Dica:**

Você pode fazer o suco da fruta que quiser e fazer várias misturas. Use sua criatividade e beba sucos naturais e saudáveis. Seu corpo agradece.

## Click na Imagem e Confira



## Receitas Sucos Rejuvenescedores



### Suco de clorofila



#### *Ingredientes*

3 folhas grandes de couve

1 copo (200 ml) de suco de laranja

#### *Modo de Preparo*

Coloque tudo no liquidificador, coe e beba assim que estiver pronto para aproveitar os nutrientes que se perdem ao longo do tempo, caso você deixe na geladeira, por exemplo.

## Suco de Abacaxi e Gengibre Para o Intestino



### *Ingredientes*

2 fatias grossas de abacaxi,

1 maçã sem sementes,

1 folha grande de couve manteiga,

1 rodela de gengibre e suco de 1 limão,

### *Modo de Preparo*

Bata tudo no liquidificador, acrescentando o suco de limão depois. Beba na hora e sinta as melhoras com o tempo!

**Click na Imagem e Confira**



[www.alimentosaude.maisgostoso.net](http://www.alimentosaude.maisgostoso.net)



## Mix de Frutas Contra Rugas



### Ingredientes

1 kiwi,

1 fatia de abacaxi,

Suco de meio limão

200 ml de suco de laranja

### Modo de Preparo

Depois de bater as frutas no liquidificador, você pode acrescentar cubos de gelo e tomar geladinho!

Obs: O mix de frutas rico em vitamina C, ajuda na regulação do intestino, níveis de [colesterol](#), fortalece o sistema de defesa do organismo e além de tudo, contém antioxidantes (previne o envelhecimento das células e na formação de rugas).

**Click na Imagem e Confira**

**ABDÔMEN SARADO**

Descubra como definir rapidamente o seu abdômen!

**CLIQUE AQUI**

## Dicas Sucos que Ajudam a Evitar Enjoo na Gravidez



**Obs:** Se você sofre de enjoos, saiba que a banana, a manga, o abacate, a fruta-do-conde, a graviola e o pêssego são contra-indicados porque pioram as **náuseas cotidianas**.

Por outro lado, abuse do abacaxi, do kiwi, da laranja, do limão e da água-de-coco, pois essas frutas são ácidas e aliviam a sensação de náusea do estômago. Portanto, faça sucos com essas frutas que, além de ajudarem a evitar os enjoos, são muito refrescantes.

O suco de limão pode ser feito com casca e gelo. Desse modo, ele vira uma limonada suíça, muito refrescante e saborosa. No entanto, ela deve ser tomada na hora para que não fique amarga.

A laranjada pode ser feita com laranjas geladas para que você não precise acrescentar gelo e deve ser tomada, de preferência, sem açúcar ou adoçante. Desse modo, você poderá ingerir todas as vitaminas e sentir o verdadeiro gosto dessa fruta deliciosa.

No suco de abacaxi, acrescente umas **folhas de hortelã**, que é uma erva que ajuda a combater as sensações de náuseas. Então, beba-o geladinho, pois o seu gosto ficará ainda melhor com essas folhinhas.

O suco de kiwi fica muito gostoso quando feito com a água-de-coco ao invés da água comum. Assim, você poderá ingerir duas frutas que acabam com os seus enjoos de uma vez e se surpreenderá com o gosto desse suco autêntico. Aliás, você pode substituir a água por água-de-coco em todos os sucos, já que ela contém um sabor diferente e adocicado. Com esses sucos que ajudam a evitar o **enjoo na gravidez**, acabaram os seus problemas e você poderá curtir o seu bebê com muito mais disposição, alegria e satisfação. Sendo assim, não deixe de fazer a feira todas as semanas para ter a sua geladeira repleta de frutas.

## *Sucos que Aliviam Dor de Garganta*



### *Suco de Toranja*



#### *Ingredientes*

3 toranjas

#### *Modo de preparo*

Colocando-as em uma centrífuga em alta velocidade. Assim, o suco fica bem cremoso e saboroso, o que o deixa com mais nutrientes. Beba-o pelo menos 3 vezes ao dia e terá um resultado satisfatório.

**Visite nosso site click na imagem e confira**



## *Alimento Saúde*



## *Suco de Abacaxi*



O abacaxi, assim como o limão, a laranja e a toranja, é ácido e, por isso, possui grandes quantidades de vitamina C. Dessa maneira, é um ótimo remédio para curar gripes, resfriados e os seus sintomas, como a **dor de garganta**. Para fazer o suco de abacaxi, você precisará descascá-lo e cortá-lo em cubos. Em seguida, coloque os pedaços no liquidificador com 300 ml de água e açúcar a gosto. Beba esse líquido ao longo do dia para que a sua garganta fique mais relaxada.

## *Suco de Limão*



O limão é uma fruta que contém alto teor de vitamina C, afinal, ele é bem ácido. Para tratar o **suador de garganta**, esprema um limão em meio copo de água e faça gargarejos com essa mistura durante o dia. Você sentirá o efeito calmante na fruta assim que senti-la na garganta. Para potencializar o resultado, coloque uma pitada de sal à mistura.

Os sucos naturais são os melhores remédios para curar a **dor de garganta**, pois eles não causam efeitos colaterais. Sendo assim, compre as frutas citadas acima e prepare esses **sucos que aliviam a dor de garganta** e durma como um anjo.

Click Na Imagem



[www.alimentosaude.maisgostoso.net](http://www.alimentosaude.maisgostoso.net)

## Receitas de Suco Para Crianças



**Click na**

**Imagem**



### *Suco Suave*



*Ingredientes:*

1 fatia de melão;

½ xícara (chá) de água mineral;  
1 xícara de (chá) laranja lima espremida;  
1 pera picada.

### *Modo de preparo:*

Corte o melão em pedaços e coloque junto com a pera no liquidificador e bata. Em seguida adicione o suco de laranja lima e a água mineral. O ideal é não acrescentar açúcar ou dar preferência para os adoçantes.

## *Suco Refrescante*



### *Ingredientes:*

1 goiaba sem sementes;  
½ polpa de maracujá;  
1 copo de água mineral.

### *Modo de preparo:*

Bata os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 3 minutos. Em seguida coe e sirva.

## *Click Na Imagem*

An advertisement banner with a green background. On the left, a woman is shown drinking from a glass. In the center, the text reads 'Fim do Mau Hábito' in large white letters, with 'Aprenda como curar o mau hábito em menos de 72 horas!' below it. On the right, there is a close-up image of a person's tongue.

## Suco Fibroso



### *Ingredientes:*

½ mamão papaia;  
5 ameixas secas sem semente;  
1 copo de água mineral.

### *Modo de Preparo:*

As ameixas devem ficar de molho com a água na geladeira por pelo menos um dia, antes do preparo. Durante o preparo, adicione o mamão à mistura de ameixa com água no liquidificador e bata por alguns minutos. O suco está pronto e deve ser servido sem coar.

## Suco Alaranjado



### *Ingredientes:*

1 copo de água mineral;  
½ colher se cenoura crua ralada;  
12 acerolas sem semente.

### *Modo de Preparo:*

Bata todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutinhos. Adicione uma colher de açúcar e sirva.

## *Suco Para Combater o Cansaço*



## *Suco de Cenoura e Brócolis*





*Ingredientes:*

03 cenouras;  
100 gramas de brócolis;  
200 ml de água filtrada.

*Modo de preparo:*

Para preparar este suco caseiro é lavar bem os ingredientes e cortar as extremidades da cenoura. Em seguida é só adicionar os vegetais em uma centrífuga para que sejam reduzidos a suco. Para finalizar é só adicionar água no liquidificador e acrescentar o suco extraído na centrífuga, deixando bater por alguns minutos. Agora é só adoçar a gosto e consumir.

*Suco de Beterraba e Laranja*

### *Ingredientes:*

02 beterrabas médias;  
300 ml de suco de laranja;  
Açúcar.

### *Modo de Preparo:*

Descasque bem as beterrabas e corte em rodela, posteriormente adicione-as no liquidificador juntamente com o suco de laranja e bata bem. Após adoçar a seu gosto o suco está pronto para ser servido.

## *Suco de Alfafa*



### *Ingredientes:*

200 gramas de broto de alfafa;  
02 folhas de alface;  
02 folhas de repolho;  
200 ml de água filtrada.

### *Modo de preparo:*

Passe no processador todos os ingredientes, pegue caldo e coloque no liquidificador acrescentando água e bata por mais alguns minutos. Adoce de acordo com seu gosto.

## Suco de Chá Mate com Abacaxi



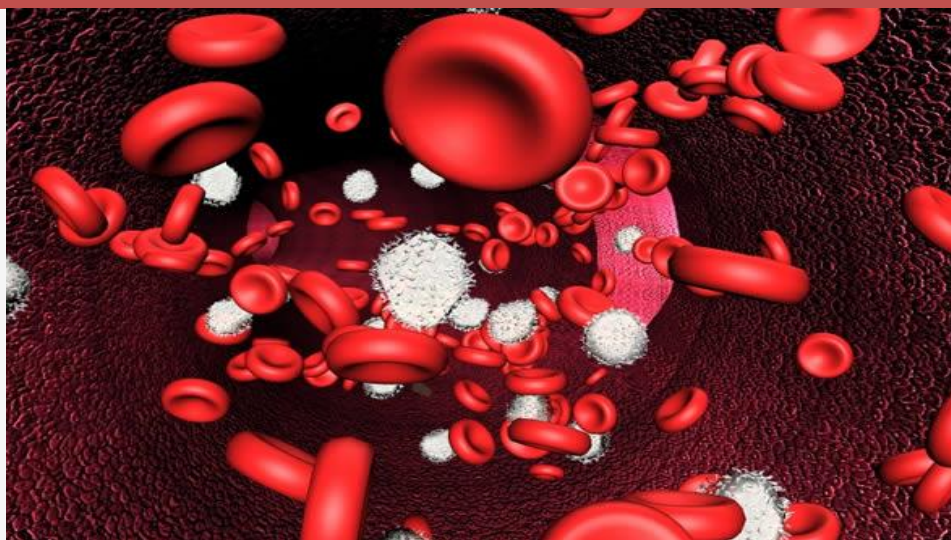
### *Ingredientes:*

200 ml de chá mate gelado;  
02 fatias de abacaxi;  
Açúcar;

### *Modo de Preparo:*

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar espuma. [Adoce](#) a gosto.

## Sucos Para Combater a Anemia



A anemia é a falta de oxigenação dos pulmões e células (Foto: Divulgação)

### *Suco 1*

### *Ingredientes*

2 folhas de brócolis  
2 hastes de couve-flor  
1 copo de água-de-coco ou água mineral

### *Modo de Preparo*

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador. Coar e tomar.

Dose recomendada: duas vezes ao dia.

## *Suco 2*

### *Ingredientes*

½ cenoura  
1 kiwi  
1 copo de água-de-coco  
Melado para adoçar

### *Modo de Preparo*

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador com a água-de-coco.

Dose recomendada: duas vezes ao dia, sempre após as refeições principais (almoço e jantar).

## *Suco 3*

### *Ingredientes*

2 Cenouras  
1 Beterraba  
2 folhas de couve

### *Modo de Preparo*

Modo de fazer: Bata tudo na centrifuga ou no liquidificador e depois coe.

Dose recomendada: Tomar 3 vezes ao dia.

## *Suco 4*

### *Ingredientes*

3 rodela médias de abacaxi  
3 folhas de couve  
1 colher de mel

### *Modo de Preparo*

Bata todos os ingredientes, coe e coloque para gelar.

Dose recomendada: 3 vezes ao dia.

## *Suco 5*

### *Ingredientes*

1 beterraba  
2 folhas de couve  
100g de espinafre  
Mel a gosto

### *Modo de Preparo*

No liquidificador bata todos os ingredientes com 200ml de água mineral.

Dose recomendada: Tomar quatro vezes ao dia.

## *Suco que Promete o Bonzeado*

### Suco 1



#### *Ingredientes –*

3 cenouras médias

1 florete de brócolis

Meia beterraba e

400ml de água.

### *Modo de fazer-*

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

## Suco 2



### *Ingredientes -*

1 limão

1/3 de abacaxi picado

Meia fatia fina de mamão

1 folha de hortelã

Meia cenoura pequena

450ml de água cubos de gelo

Açúcar ou adoçante

Folhas de ervas-cidreira a gosto.

### *Modo de fazer-*

Bata o suco do limão com os outros ingredientes coe e sirva gelado.

## Suco Para Baixar o Colesterol



## Suco de Berinjela com Laranja



### *Ingredientes:*

1/4 de berinjela;  
03 laranjas;  
500 ml de água filtrada;  
Açúcar ou adoçante a gosto.



*Modo de Preparo:*

Bata a berinjela no liquidificador ou com um mixer. Acrescente o suco das laranjas. Adicione água e bata novamente por cerca de 5 minutos.

*Suco de berinjela com limão**Ingredientes:*

- 01 berinjela grande
- 02 limões Taiti
- 01 litro de água filtrada

*Modo de Preparo:*

Primeiro corte a berinjela em rodela e coloque-as em um recipiente com 1 litro de água. Deixe a mistura na geladeira por um período de 24 horas. No dia seguinte, tire as rodela de berinjela e acrescente o suco de 02 limões. Bata tudo no liquidificador por alguns minutos. Beba ao longo do dia. Adoce se necessário.

## *Suco de berinjela com Abacaxi e Hortelã*



### *Ingredientes:*

200 gramas de abacaxi descascado  
02 berinjelas lavadas  
50 gramas de açúcar  
01 punhado de hortelã fresco  
500 ml de água filtrada ou mineral

### *Modo de Preparo:*

**Corte as berinjelas e coloque em 250 ml de água** deixando descansar por cerca de 2 horas. Acrescente o abacaxi, coloque tudo no liquidificador com as berinjelas que estavam de molho. Junte ainda o restante da água. Bata por alguns minutos. Acrescente a hortelã e o açúcar. Sirva de preferência gelado.

## Sucos Que Ajudam a Evitar Espinhas



### Suco de Cenoura



*Ingredientes*

01 cenoura grande;

200 ml de suco de laranja;

01 colher de sopa de açúcar.

### *Modo de preparo*

Lave a cenoura, retire suas cascas e corte em rodelas. Em seguida, coloque no liquidificador e acrescente 200 ml de suco de laranja. Bata e coloque o açúcar. Consuma preferencialmente no café da manhã.

## *Suco de maçã e cenoura*



### *Ingredientes*

02 cenouras grandes;

02 maçãs;

01 litro de água;

02 colheres de mel.

### *Modo de preparo*

Lave todos os ingredientes e retire sua casca e suas sementes. Rale a cenoura em ralo grosso e reserve. Corte a maçã em cubos. Junte a cenoura ralada e a maçã cortada em cubos no liquidificador e acrescente a água e bata por cerca de 05 minutos. Depois acrescente o mel e bata por mais 02 minutos. Está pronto para ser bebido. Pode ser

consumido antes das principais refeições.

## *Suco de Pepino*



### *Ingredientes*

01 pepino;

01 litro de água;

01 colher de sopa de hortelã;

02 colheres de mel.

### *Modo de preparo*

Lave o pepino e retire sua casca. Corte-o em cubos pequenos. Junte a hortelã fresca lavada no liquidificador e o pepino ralado e acrescente a água. Bata por alguns minutos e coloque o mel para adoçar. Recomenda-se o consumo diário.

Beba um copo de suco de pepino por dia, para evitar espinhas.

Para evitar ainda mais o aparecimento das espinhas é preciso lavar o rosto com sabonete adequado ao seu tipo de pele. A limpeza é importante porque elimina as impurezas e resíduos que impedem que os poros respirem. A dica é lavar de manhã e a noite, antes de dormir.

## *Sucos Que Soltam o Intestino*



### *Suco Refrescante*



#### *Ingredientes:*

100 gramas de rúcula picada, 2 laranjas sem sementes, ½ copo de água e 1 colher de sopa de açúcar.

#### *Modo de preparo:*

Bata todos os ingredientes no liquidificador acrescentando gelo a gosto. O ideal é tomar sem coar.

*Mais informações:* a **rúcula é rica em fibras** e possui poucas calorias. Além disso, é uma hortaliça cheia de vitaminas A e C, excelente fonte de cálcio, ferro, potássio e ômega 3. A laranja é uma fruta também rica em fibras e tem alto poder antioxidante.

### *Vitamina de Papaia com Laranja:*



### *Ingredientes:*

1 mamão papaia pequeno, 2 laranjas sem sementes e 1 colher de sopa de linhaça.

### *Modo de preparo:*

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até adquirir consistência homogênea. Tome sem coar e de preferência sem adição de açúcar.

## *Vitamina de Iogurte, Aveia e Ameixa*



### *Ingredientes:*

2 ameixas pretas sem caroço, 1 pote de iogurte desnatado e 2 colheres de sopa de aveia.

### *Modo de preparo:*

Bata os ingredientes no liquidificador e tome sem coar.

## Sucos Que Ajudam a Cuidar da Beleza



### Suco que Combate o Inchaço



#### *Ingredientes:*

1 suco de lima pérsia, 3 xícaras de melancia picada, 10 folhas de capim cidreira e 200 ml de água;

#### *Modo de preparo:*

Bata os ingredientes no liquidificador. Em seguida coe e beba. Se preferir adicione gelo e [adoçante](#).



Visite nosso site click na imagem e confira



## Alimento Saúde



### Suco Para Combater a Celulite



### Saiba Mais Sobre Celulite

#### *Ingredientes:*

1 xícara de morangos  
1 maçã com casca  
suco de 1 lima pérsia  
1 colher de sopa de aveia  
1 pires de couve manteiga  
200 ml de água;

#### *Modo de preparo:*

É só bater no liquidificador e está pronto para beber.

Suco Para Pele Firme, Vitaminada e Bonita



## Saiba Mais Sobre Pele Firme.

### *Ingredientes:*

1 maçã picada  
5 morangos  
20 gramas de cenoura picada  
200 ml de água;

### *Modo de preparo:*

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe. Depois é só se deliciar com o suco.

**Visite nosso site click na imagem e confira**



# *Alimento Saúde*



## Suco Para Dar Brilho à Pele e aos Cabelos



### *Ingredientes:*

200 ml de suco de pêra natural e 1 tangerina;

### *Modo de preparo:*

Bata os ingredientes no liquidificador com gelo. Em seguida coe e beba.

Jesus te Ama João 3:16

Em Breve  
Receitas de Sucos II

Se Você Gostou Deste Livro e Gostaria de Distribuir Grátis no seu Blog  
Copie o link

LEIA a BIBLIA JESUS te AMA João 3 :16

Visite nosso site click na imagem e confira



## Alimento Saúde



Baixe grátis também E só clicar na imagem e será redirecionado

