



Sabor e Vitalidade

50 Receitas de Sucos e Vitaminas Naturais

Sucos Refrescantes

1

Suco de Limão com Hortelã

Ingredientes: 1 limão, 1 punhado de folhas de hortelã, 500 ml de água.

Preparo: Misture tudo no liquidificador e coe.

2

Suco de Abacaxi com Gengibre

Ingredientes: 2 fatias de abacaxi, 1 colher de chá de gengibre ralado, 500 ml de água.

Preparo: Bata no liquidificador e sirva gelado.

3

Suco Verde Detox

Ingredientes: 1 maçã verde, 1 pepino, 1 limão, 1 colher de sopa de salsinha, 500 ml de água.

Preparo: Bata todos os ingredientes e coe.



STARGROWTH

Suco de Laranja com Cenoura



Ingredientes: 2 laranjas, 1 cenoura média.

Suco de Melancia com Limão



Ingredientes: 2 fatias de melancia, 1 limão.

Vitaminas Nutritivas



Vitamina de Banana com Aveia

Ingredientes: 1 banana, 1 colher de sopa de aveia, 300 ml de leite vegetal.

Preparo: Bata tudo no liquidificador.



Vitamina de Mamão e Laranja

Ingredientes: 1/2 mamão, 1 laranja, 200 ml de água.

Preparo: Misture todos os ingredientes no liquidificador.



Vitamina de Morango e Iogurte

Ingredientes: 1 xícara de morangos, 1 copo de iogurte natural.

Preparo: Bata até ficar homogêneo.



STARGROWTH

Vitamina de Abacate com Limão

Ingredientes: 1/2 abacate, 1 limão, 300 ml de água.

Preparo: Bata tudo e adicione gelo a gosto.

Vitamina de Figo com Leite

Ingredientes: 4 figos, 200 ml de leite vegetal.

Preparo: Bata até ficar cremoso.



Sucos de Frutas Combinados

Suco de Frutas Vermelhas

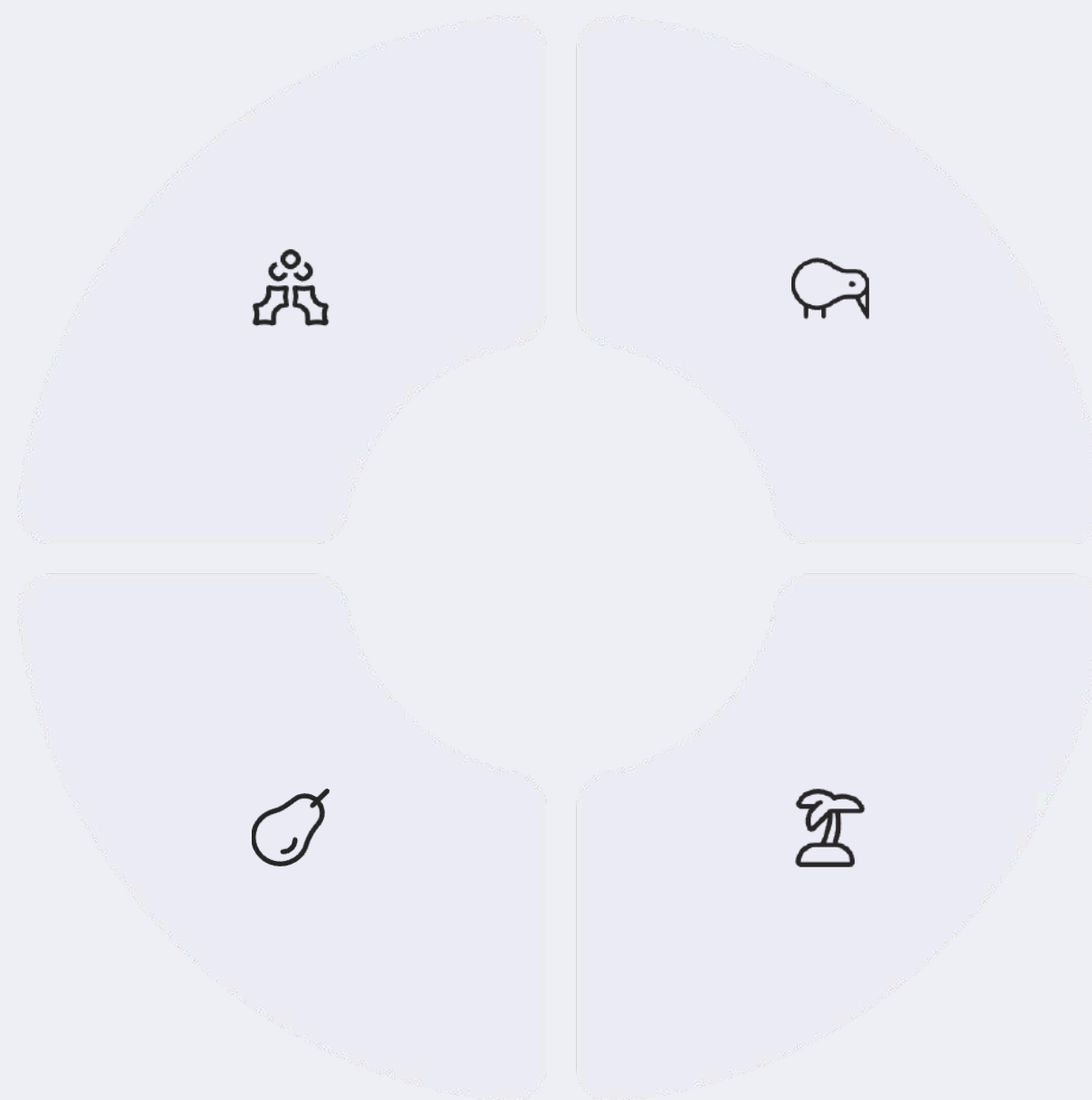
Ingredientes: 1/2 xícara de morangos, 1/2 xícara de framboesas, 500 ml de água.

Preparo: Bata tudo e coe se desejar.

Suco de Pêra com Limão

Ingredientes: 1 pêra, 1 limão, 300 ml de água.

Preparo: Misture tudo e sirva gelado.



Suco de Kiwi com Abacaxi

Ingredientes: 2 kiwis, 1 fatia de abacaxi, 300 ml de água.

Preparo: Bata todos os ingredientes.

Suco Tropical de Frutas

Ingredientes: 1 fatia de melão, 1/2 manga, 200 ml de água.

Preparo: Misture tudo no liquidificador.

Suco de Uva com Limão



Ingredientes: 1/2 xícara de uvas, 1 limão.

Preparo: Bata as uvas e coe, adicionando o suco do limão.

- ❏ As uvas são ricas em antioxidantes e o limão adiciona vitamina C, tornando esta bebida refrescante e nutritiva.

Sucos Energéticos



Suco de Beterraba com Maçã

Ingredientes: 1/2 beterraba, 1 maçã, 300 ml de água.

Preparo: Bata tudo e sirva gelado.



Suco de Couve com Abacaxi

Ingredientes: 2 folhas de couve, 1 fatia de abacaxi, 500 ml de água.

Preparo: Misture tudo no liquidificador.



Suco de Espinafre com Laranja

Ingredientes: 1 punhado de espinafre, 2 laranjas.

Preparo: Esprema as laranjas e misture com o espinafre batido.



Suco de Gengibre com Limão

Ingredientes: 1 colher de chá de gengibre, 1 limão, 500 ml de água.

Preparo: Misture tudo e coe.

Suco de Cenoura com Laranja

Ingredientes: 2 cenouras, 2 laranjas.

Preparo: Esprema as laranjas e bata com as cenouras.



Sucos Refrescantes para o Verão

Suco de Caju com Laranja

Ingredientes: 1 caju, 1 laranja.

Preparo: Bata tudo e sirva gelado.

Suco de Abacate com Limão

Ingredientes: 1/2 abacate, 1 limão, 200 ml de água.

Preparo: Bata até ficar homogêneo.

Suco de Maracujá com Gengibre

Ingredientes: 1 maracujá, 1 colher de chá de gengibre, 200 ml de água.

Preparo: Misture e coe.

Suco de Coco Verde

Ingredientes: Água de 1 coco verde.

Preparo: Sirva com gelo.

Suco de Graviola com Laranja

Ingredientes: 1/2 xícara de graviola, 1 laranja.

Preparo: Misture no liquidificador.



STARGROWTH

Vitaminas Nutritivas

Vitamina de Coco com Abacaxi

Ingredientes: 1/2 xícara de abacaxi, 200 ml de leite de coco.

Preparo: Bata e sirva gelado.

Vitamina de Amêndoas com Banana

Ingredientes: 1 banana, 1 colher de sopa de amêndoas, 300 ml de água.

Preparo: Bata tudo.

Vitamina de Manga e Iogurte

Ingredientes: 1/2 manga, 1 copo de iogurte.

Preparo: Bata até ficar cremoso.

Vitamina de Acerola com Laranja

Ingredientes: 1/2 xícara de acerola, 1 laranja.

Preparo: Misture tudo.

Vitamina de Pêssego com Mel

Ingredientes: 1 pêssego, 1 colher de chá de mel, 200 ml de água.

Preparo: Bata tudo.



Sucos para Imunidade



Suco de Cenoura com Limão e Gengibre

Ingredientes: 2 cenouras, 1 limão, 1 colher de chá de gengibre.

Preparo: Misture tudo no liquidificador.



Suco de Laranja com Acerola

Ingredientes: 2 laranjas, 1/2 xícara de acerola.

Preparo: Esprema as laranjas e misture.



Suco de Limão com Frutas Vermelhas

Ingredientes: 1 limão, 1/2 xícara de frutas vermelhas.

Preparo: Misture e sirva gelado.

Suco de Goiaba com Laranja

Ingredientes: 1 goiaba, 2 laranjas.

Preparo: Bata tudo no liquidificador.

Suco de Kiwi com Maçã

Ingredientes: 2 kiwis, 1 maçã, 300 ml de água.

Preparo: Misture tudo e sirva.



Sucos Revitalizantes



Suco de Melão com Gengibre

Suco de Framboesa com Limão

Ingredientes: 1/2 xícara de framboesas, 1 limão.

Preparo: Bata os ingredientes.

Suco de Rúcula com Abacaxi

Ingredientes: 1 punhado de rúcula, 1 fatia de abacaxi.

Preparo: Misture tudo no liquidificador.

Suco de Nêspera com Maçã

Ingredientes: 1/2 xícara de nêspera, 1 maçã.

Preparo: Misture no liquidificador.



STARGROWTH

Sucos para Hidratação

Suco de Pepino com Limão

Ingredientes: 1 pepino, 1 limão, 300 ml de água.

Preparo: Misture tudo no liquidificador.

Suco de Pêssego com Framboesa

Ingredientes: 1 pêssego, 1/2 xícara de framboesa, 300 ml de água.

Preparo: Bata e sirva gelado.



Suco de Melancia com Hortelã

Ingredientes: 2 fatias de melancia, 1 punhado de hortelã.

Preparo: Bata até ficar homogêneo.

Suco de Lichia com Coco

Ingredientes: 1/2 xícara de lichia, 200 ml de água de coco.

Preparo: Bata tudo.

Suco de Abacaxi com Água de Coco

Ingredientes: 1 fatia de abacaxi, 200 ml de água de coco.

Preparo: Misture tudo.

Sucos de Desintoxicação



Suco de Berinjela com Limão



Ingredientes: 1 berinjela pequena, 1 limão.

Preparo: Misture no liquidificador.

Suco de Couve com Laranja



Ingredientes: 2 folhas de couve, 2 laranjas.

Preparo: Esprema as laranjas e bata com a couve.

Suco de Aipo com Maçã



Ingredientes: 1 talo de aipo, 1 maçã, 300 ml de água.

Preparo: Misture tudo.



STARGROWTH



Essas receitas são ótimas para promover saúde e bem-estar, além de serem refrescantes e nutritivas.



STARGROWTH