



Sumos

naturais



## Laranja Mix

### Ingredientes

Sumo de laranja  
Sumo de uvas brancas  
Sumo de ananás  
Manga  
Morango



### Preparação

Depois de feito o sumo de laranja, prepare um pouco de sumo de ananás e sumo de uvas, todos eles separados. Começar por juntar os sumos até obter o gosto desejado. Por fim, juntar ao sumo pedaços de manga e de morango.

## Sumo de Abacaxi e Pepino

### Ingredientes

Meio pepino  
4 rodelas de abacaxi  
Água fresca q.b.  
Cubos de gelo q.b.  
Folhas de hortelã



### Preparação

Descascar e cortar meio pepino e 4 rodelas de abacaxi em pedaços pequenos. Triturar no liquidificador, acrescentando água fresca conforme pretender um néctar mais ou menos espesso.

## Sumo de Abacaxi

### Ingredientes

1 abacaxi  
7 dl de água



### Preparação

Descascar o abacaxi e retirar o caroço. Num copo misturador (ou liquidificadora) colocar o abacaxi, a água e triturar. Verter o sumo para um jarro de vidro.

Sugestão: servir com cubos de gelo.

## Sumo de Beterraba, Cenoura e Laranja

### Ingredientes

1/2 Beterraba pequena raspada  
1 Cenoura pequena raspada  
14 Laranjas médias



### Preparação

Ralar a beterraba e a cenoura, adicionando-se o sumo de laranja previamente feito e levar tudo à máquina de fazer sumo.

### Sumo de Pêra com Uva [4 pessoas]

#### Ingredientes

5 dl de sumo de pêra  
200g de uvas pretas  
1 pêra madura  
4 paus de canela



#### Preparação

Lavar as uvas e retirar-lhes a pele e as grainhas. Descascar a pêra e retirar-lhe as sementes. No liquidificador, bater a fruta com o sumo. Servir de imediato, adicionando a cada copo um pau de canela.

### Sumo de Laranja e Morango [4 pessoas]

#### Ingredientes

5 dl de sumo de laranja  
200g de morangos  
1 banana



#### Preparação

Arranjar os morangos, lavá-los e retirar-lhes o pé. Descascar a banana. No liquidificador, bater a fruta com o sumo. Servir de imediato, adicionando a cada copo uma casca de laranja lavada.

### Sumo de Papaia e Melão [4 pessoas]

#### Ingredientes

5 dl de sumo de laranja  
½ papaia  
2 fatias de melão maduro  
1 ramo de hortelã



#### Preparação

No liquidificador, bater a fruta com o sumo. Servir de imediato, adicionando a cada copo uma folha de hortelã.

### Sumo de Maçã e Pêssego [4 pessoas]

#### Ingredientes

500g de maçã  
500g de pêssego  
Paus de canela



#### Preparação

Lavar as maçãs e os pêssegos e retirar-lhes os caroços. Colocar a fruta na máquina de sumos. Servir de imediato, adicionando a cada copo um pau de canela.

## Sumo de Ameixa e Cenoura [4 pessoas]

### Ingredientes

1,5kg de ameixas maduras  
3 cenouras  
1 ramo de hortelã-pimenta



### Preparação

Lavar as ameixas e retirar-lhes o caroço. Lavar as cenouras e cortá-las longitudinalmente. Colocar a fruta na máquina de sumos. Servir de imediato, adicionando a cada copo uma folha de hortelã-pimenta fresca.

## Sumo de Manga e Maracujá [4 pessoas]

### Ingredientes

8 maracujás  
2 mangas  
Água mineral  
Gelo picado q.b.



### Preparação

Cortar as mangas ao meio e retirar-lhes a polpa. Triturar e reservar. Abrir os maracujás e coar-lhes o sumo. Misturá-lo de seguida com o puré de manga e colocar tudo num copo medidor. Adicionar água mineral até obter 6 dl. Misturar e distribuir pelos copos. Servir com gelo picado.