



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.