Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Suco refrescante para imunidade

Ingredientes:
1 cenoura pequena picada
1 maracujá pequeno
4 folhas de hortelã
4 pedras de gelo
500ml de água ou água de coco
Cenouras cortadas em palitinho para decorar
Açúcar a gosto (de preferência o demerara)

Modo de preparo:
Coloque no liquidificador a polpa do maracujá já peneirada sem a semente, a cenoura, a hortelã, o açúcar e o gelo.
Bata em média 2 minutos ou até ficar homogêneo
Coe e enfeite com os palitinhos de cenoura.

Dica:
Os maracujás mais gostosos têm a casca enrugada, pois são os mais maduros. Geralmente, os de casca lisinha são mais ácidos.

Rendimento:
2 a 3 copos