



# Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena

CRN 22408

## Sucos refrescantes

## Suco de maracujá com limão

1 maracujá

1 limão (apenas o suco)

5 colheres (sopa) de açúcar demerara

6 folhas de hortelã

1 folha de couve

700 ml de água filtrada

gelo a gosto

## Suco de beterraba com água de coco

1 beterraba

800ml de água de coco

1 manga

1 limão (apenas o suco)

1 maracujá

6 folhas de hortelã

5 colheres (sopa) de açúcar demerara

gelo a gosto

## Suco de "manramão"

800 ml de agua de coco

1 manga

1 limão (apenas o suco)

1 maracujá

6 folhas de hortelã

1 folha de couve

5 colheres (sopa) de açúcar demerara

gelo a gosto

### Suco de maracujá com couve

1 maracujá

1 limão( apenas o suco )

1 folha de couve

700 ml de água filtrada

5 colheres de sopa de açúcar demerara

gelo a gosto

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Peneire e adicione mais gelo, caso precise.

#### Rendimento:

20 unidades

