

**Receitas de sucos: boas ideias para todas as estações**  
*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Folder / 2004

Cód. Acervo: 52897

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52897>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:54

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

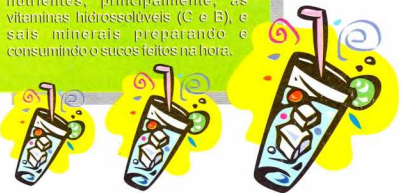
Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

Para evitar a desidratação, tão mais frequente no verão, não esqueça de oferecer, constantemente, água filtrada e sucos, principalmente às crianças.

Os sucos devem ser feitos com água de boa procedência e filtrada ou fervida.

As frutas e verduras, quando mal lavadas, podem, conforme sua procedência, serem veículo de contaminação de doenças com febre tifóide, disenterias e verminoses.

Evitem-se peidas de nutrientes, principalmente, as vitaminas hidrossolúveis (C e B), e sais minerais preparando e consumindo o sucos feitos na hora.



## Suco da Vovó

### Ingredientes:

- 2 laranjas
- 1 copo de suco de limão
- 3 cenouras grandes
- 4 litros de água
- 3 xíc. de açúcar mascavo ou mel a gosto

### Modo de fazer:

- 1º Descascar as laranjas e espremer o suco.
- 2º Picar as cenouras.
- 3º Liquefazer a casca da laranja, cenouras e meio litro de água e coar.
- 4º Juntar o suco de limão, da laranja e o resto da água.
- 5º Acrescentar o açúcar, se necessário, e misturar.

## Suco de Cenoura

### Ingredientes:

- 3 cenouras médias
- 1 copo de suco de limão
- 1 xíc. de açúcar mascavo ou mel a gosto
- 1 laranja
- 2 litros de água

### Modo de fazer:

- 1º Picar a cenoura, a laranja com casca e sem sementes.
- 2º Liquefazer a cenoura, laranja, suco de limão, 1 copo de água e coar.
- 3º Acrescentar o resto da água e, se necessário, o açúcar e misturar.



## Suco de Couve e Limão

### Ingredientes:

- 1 litro de água
- 1 limão
- 3 folhas de couve
- açúcar branco, mascavo ou mel a gosto.

### Modo de fazer:

- 1º Lavar bem o limão e a couve e picá-los em pedaços pequenos.
- 2º Tirar as sementes do limão.
- 3º Liquefazer estes ingredientes com água e coar.
- 4º Temperar a gosto com açúcar e servir gelado.

**Obs.:** Pode-se substituir a couve por espinafre, folha pitanga, alface e o limão por maracujá.

# RECEITAS DE SUCOS



Boas bebidas para todas as estações.

## Fanta Caseira

### Ingredientes:

1 ½ litro de água  
2 cenouras  
1 limão galego ou 1 laranja  
suco de 2 limões comuns.

### Modo de fazer:

1º Liquefazer a água e as cenouras e coar.  
2º Voltar este suco e liqüificá-lo com o limão ou a laranja com casca e sem sementes e o suco dos limões.  
3º Coar e acrescentar o resto da água.  
4º Temperar a gosto com açúcar mascavo ou mel e servir gelado.



Dê preferência para frutas e folhas verdes de produção agroecológica evite a contaminação química.

Utilize sempre os frutos da estação, nesta época são muito nutritivos, mais disponíveis, mais baratos e sintonizados com o que o nosso organismo necessita.

## EM TODAS AS RECEITAS:

Você pode enriquecer os sucos naturais utilizando folhas verdes e talos liqüificados. Eles ficarão ricos em clorofila, fibras, em vários minerais e vitamina C.



## Suco Tutti-fruti

### Ingredientes:

1 manga  
¼ mamão  
1 laranja  
água  
Açúcar mascavo ou mel a gosto  
gelo

### Modo de fazer:

1º Tirar as cascas das frutas, cortá-las em pedaços e liqüificá-los.  
2º Coar e servir com gelo.

## Suco Mistto

### Ingredientes:

3 cenouras peq.  
1 beterraba peq.  
1 xíc. suco de limão  
4 laranjas  
1 maço espinafre  
açúcar mascavo ou mel a gosto

### Modo de fazer:

1º Liquefazer as hortaliças na mesma água.  
2º Misturar o suco de limão e das laranjas.  
3º Coar e servir gelado.  
4º Acrescentar açúcar mascavo ou mel, Se necessário.

