

Sucos funcionais: para refrescar e nutrir



Funcionais – porque agregam misturas de frutas, verduras e hortaliças, que possuem propriedades benéficas ao nosso corpo. O gengibre, por exemplo, é termogênico (acelera metabolismo) e melhora a circulação. O suco de uva, rico em resveratrol, é bom para a saúde do coração. O chá verde é rico em antioxidantes.

A couve é a base do chamado suco verde devido às suas propriedades: é rica em fibras (solúveis e insolúveis) auxiliando no funcionamento do intestino, vitamina C (maior quantidade do que em várias frutas cítricas), antioxidantes, grandes quantidades de ferro e cálcio, benéfica ao fígado e apresenta uma diversidade de efeitos em doenças sistêmicas.

Super Dica Prática: tenha sempre no freezer cubinhos de gelo verde.

O melhor sempre usar produtos orgânicos.

E evite ao máximo coar: esses sucos contêm **fibras**, boas para o funcionamento do intestino.

Para adoçar – se quiser mesmo um pouco mais doce, prefira o mel, o açúcar de coco, o açúcar demerara ou o agave.

Varie as frutas e hortaliças. Isso faz bem para o corpo.

Varie as cores dos ingredientes para nutrir todo o organismo.

Os sucos funcionais podem substituir um lanche da manhã ou da tarde. Mas eles não substituem refeições.

Vale lembrar: antes de preparar o suco, lave bem os alimentos.

Dica – Mesmo ingerindo os sucos, procure também comer a fruta in natura. São indicadas pelo menos três porções por dia. Se tomar o suco, pode contar como uma porção.



R
E
C
E
I
T
A
G
E
L
O
V
E
R
D
E

Ingredientes:

2 xícaras de couve picada;

1 xícara de agrião picado;

1/2 xícara de hortelã;

1/2 xícara de salsinha.

Modo de Preparo: Bata os ingredientes abaixo em liquidificador e ponha pra gelar em formas de gelo. Sempre que for utilizar, utilize 2 cubinhos para cada suco.

Para aumentar os benefícios do seu suco, além de frutas e do gelo verde, pode ser acrescentado os seguintes ingredientes:

– Gengibre -termogênico

– Canela em pó -termogênico

– Guaraná em pó -termogênico e energizante

- Chás (verde, hibiscus, cavalinha, mate, preto, etc) – termogênicos
 - Hortelã, salsa, aipo – diurético
 - Sementes germinadas e grãos, por exemplo: chia, girassol, gergelim, linhaça, aveia, quinoa e amêndoas – antioxidantes
 - Inhame e/ou batata doce, yacon – são carboidratos que têm baixo índice glicêmico (demoram mais para se transformar em açúcar)
-



Receitas de sucos

Suco bom dia

Ingredientes: 2 cubos de gelo verde; 4 cubos médios de abacaxi; 1/2 maçã verde; 100 ml de laranja (meio copo americano); 10 folhas de hortelã e 1 copo de água.

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador por aproximadamente 30 segundos.

Suco Energético

Ingredientes: 150ml água; 1 pera; 1 rodela grande de abacaxi;

1½ lima sem casca e 1 colher (chá) de guaraná em pó.

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador por aproximadamente 30 segundos.

Suco acelerador

Ingredientes:

Ingredientes: 1 pedaço de 2 a 3 cm de gengibre fresco descascado; 1 fatia grande de melancia com as sementes; 1 fatia de beterraba ralada e 1 copo de água filtrada.

Modo de preparo: Bater os ingredientes no liquidificador, servir em seguida.

Fernanda Lopes –

Editora Boa Mesa – A Tribuna

www.atribuna.com.br/blogboamesa

Tel. 13 21027563/13-97420035

Rua Goiás, 52/32 – Boqueirão

11050-100 – Santos – SP