



## Suco verde

### Suco de casca de abacaxi, talo de couve e gengibre

#### **Ingredientes:**

- cascas de 01 abacaxi médio
- 01 pedaço pequeno de gengibre
- 03 colheres de chá de talos de couve
- 01 litro de água filtrada
- Açúcar a gosto

#### **Modo de preparo:**

- Lavar as cascas do abacaxi, cortar em pedaços pequenos
- Colocar todos os ingredientes no liquidificador
- Bater por cerca de 02 minutos ou até ficar homogêneo
- Coar e servir gelado

#### **Benefícios:**

- Acelera o metabolismo
- Aumenta a saciedade
- Rico em vitamina C
- Auxilia na digestão
- Fortalece o sistema imunológico

Ficha técnica:

Coordenação dos Serviços de Alimentação e Nutrição - Sabrina Alves Batista

Nutricionistas : Mariana Melo e Sara Pedrosa



### Suco energético - Suco de beterraba com cenoura

**Ingredientes:**

- 01 cenoura média
- 1/2 beterraba sem casca fatiada
- 500 ml de água filtrada
- mel para adoçar - opcional

**Modo de preparo:**

- Lavar a cenoura, a beterraba em água corrente.
- Colocar todos os ingredientes no liquidificador
- Bater por cerca de 02 minutos ou até ficar homogêneo
- Servir gelado

**Benefícios:**

- Energética - ótima opção para tomar antes da atividade física
- Rico em iodo - auxilia no bom funcionamento da tireóide
- Auxilia no bom funcionamento intestinal
- Fortalece o sistema imunológico

Ficha técnica:

Coordenação dos Serviços de Alimentação e Nutrição - Sabrina Alves Batista

Nutricionistas : Mariana Melo e Sara Pedrosa



## Suco calmante - Suco de capim santo e maracujá

### **Ingredientes:**

- 04 und folhas de capim santo
- 02 und de maracujá
- 400 ml de água filtrada
- açúcar a gosto

### **Modo de preparo:**

- Lavar as folhas do capim santo e o maracujá
- Retirar a polpa do maracujá
- Colocar todos os ingredientes no liquidificador
- Bater por cerca de 01 minuto - não bater muito para não ficar amargo
- Coar
- Servir gelado

### **Benefícios:**

- Efeito calmante
- Promove bem estar e tranquilidade

Ficha técnica:

Coordenação dos Serviços de Alimentação e Nutrição - Sabrina Alves Batista

Nutricionistas : Mariana Melo e Sara Pedrosa



Vitamina laxante: leite, ameixa seca, mamão e aveia

**Ingredientes:**

- 01 und de ameixa seca (deixar de molho em 50 ml de água filtrada de um dia para o outro)
- 200 ml de leite
- 01 fatia média de mamão
- 01 colher de sopa de aveia
- açúcar a gosto

**Modo de preparo:**

- Lavar o mamão, retirar a casca e sementes
- Colocar todos os ingredientes no liquidificador
- Bater por cerca de 01 minuto
- Servir

**Benefícios:**

- Combate a prisão de ventre

Ficha técnica:

Coordenação dos Serviços de Alimentação e Nutrição - Sabrina Alves Batista

Nutricionistas : Mariana Melo e Sara Pedrosa

