



Livro de Receitas
Blog Vou de Suco



Olá,
Obrigada por se cadastrar no Blog Vou de Suco!

Meu nome é Paula Albocino e eu coleciono receitas de sucos há mais de dois anos.

Eu comecei a tomar sucos porque queria aumentar o consumo de verduras e legumes, assim como a participação de comida crua na minha alimentação.

Foi após assistir ao documentário “Food Matters” que percebi o quanto a nossa alimentação é precária. E, desde então, tomar sucos feitos majoritariamente de legumes e verduras tem sido a minha principal estratégia para melhorar a alimentação.

E tomar sucos diariamente tem feito toda a diferença na minha saúde, aparência, energia e disposição. Incentivo todos a adquirirem esse hábito saudável e saboroso!





Aqui neste e-book estão algumas das principais receitas do blog. Mas não todas. O blog é atualizado constantemente, enquanto que o e-book só de vez em quando.

Assim, espero contar com o seu retorno ao blog com frequência! =)

Para facilitar a consulta, separei os sucos pelos seus principais ingredientes.

Índice:

4 – Sucos com Berinjela

6 – Sucos com Beterraba

8 – Sucos com Brócolis

10 – Sucos com Couve

12 – Sucos com Espinafre

14 – Sucos com Maracujá

16 – Sucos com Pepino

Obrigada e até mais! Paula



Sucos com Berinjela



- Rica em Vitaminas B, C e A
- Antioxidante
- Poderoso Diurético e Laxante
- Rica em Fibras Solúveis
- Possui Poucas Calorias
- Rica em Sais Minerais, como Cálcio, Ferro, Fósforo, Potássio e Magnésio

#VoudeSuco

Água de Berinjela com Abacaxi - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 copo (250ml) de água de berinjela
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher (sopa) de linhaça moída
-

Modo de Preparo

Para fazer a água de berinjela, corte ½ berinjela em cubos e deixe os pedaços de molho em um copo (250 ml) de água durante a noite. Dessa maneira, as fibras solúveis se desprenderão. Na manhã seguinte, retire os pedaços de berinjela (e reaproveite em outras preparações culinárias).

Água de Berinjela com Manga - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 copo (250ml) de água de berinjela
- 1 fatia de manga
- 1 colher (sopa) de aveia

Modo de Preparo

Para fazer a água de berinjela, corte ½ berinjela em cubos e deixe os pedaços de molho em um copo (250 ml) de água durante a noite. Dessa maneira, as fibras solúveis se desprenderão. Na manhã seguinte, retire os pedaços de berinjela (e reaproveite em outras preparações culinárias).

Água de Berinjela com Pera - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 copo (250ml) de água de berinjela
- 1 pera
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 folha de couve

Modo de Preparo

Para fazer a água de berinjela, corte ½ berinjela em cubos e deixe os pedaços de molho em um copo (250 ml) de água durante a noite. Dessa maneira, as fibras solúveis se desprenderão. Na manhã seguinte, retire os pedaços de berinjela (e reaproveite em outras preparações culinárias).

Sucos com Beterraba



- **Antioxidante**
- **Baixas Calorias**
- **Ajuda a Prevenir o Câncer**
- **Fonte de Beta-caroteno e de Vitamina C**
- **Rica em Sais Minerais, como Cálcio Ferro, Enxofre, Potássio e Clorina**
- **Fortalece o Fígado e os Glóbulos Vermelhos do Sangue**

#VoudeSuco

Suco Antigordura - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 pedaço médio de inhame sem casca
- 1 beterraba com casca
- 2 folhas de couve
- 1 cenoura com casca
- 1 maçã com casca e sem sementes
- ½ copo (100ml) de suco de laranja
- 2 cubos de gelo

Modo de Preparo

Essa receita fica melhor na centrífuga, sem água.

Suco Anti-Inchaço - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 pepino com casca
- ½ beterraba
- ½ xícara (chá) de hortelã
- Suco de 1 limão e raspas da casca

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.
Essa receita fica melhor na centrífuga.

Suco para Anemia - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 beterraba, com a parte superior
- 2 folhas de couve
- ½ xícara de flores de brócolis, com os talos
- 4 cenouras
- 1 maçã picada, sem as sementes

Modo de Preparo

Alterne os ingredientes ao alimentar a centrífuga.

Sucos com Brócolis



- Rico em Beta-caroteno
- Ajuda a Prevenir o Câncer
- Rico em Sais Minerais, como Cálcio Ferro, Enxofre, Potássio e Selênio
- Rico em Vitaminas B1 e C

#VoudeSuco

Suco de Brócolis- [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 pepino com casca
- 3 talos de aipo
- 2 buques de brócolis

Modo de Preparo

Esta receita é mais adequada para preparação em centrífuga. Se fizer em liquidificador, adicione o suco de 2 laranjas ou um copo de água para conseguir diluir os alimentos.

Suco para Anemia - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 beterraba, com a parte superior
- 2 folhas de couve
- ½ xícara de flores de brócolis, com os talos
- 4 cenouras
- 1 maçã picada, sem as sementes

Modo de Preparo

Alterne os ingredientes ao alimentar a centrífuga.

Sucos com Couve



- Poderoso Antioxidante
- Poucas Calorias
- Rica em Vitaminas A, B, C e K
- Excelente fonte de Cálcio
- Rica em Sais Minerais, como Ferro, Fósforo, Magnésio e Silício
- Ajuda a prevenir doenças do coração e câncer

#VoudeSuco

Couve com Mamão - [Veja no Site](#)

Ingredientes:

- Água e polpa de 1 coco verde
- 1/2 folha ou 3 pedras de gelo de couve
- ¼ de mamão papaia picado
- ½ de maçã picada e sem sementes
- 1 colher (sopa) de semente de gergelim

Modo de Preparo

Bata todos os Ingredientes no liquidificador e beba sem coar.

Suco de Clorofila - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 2 maçãs sem sementes picadas
- 1 pepino com casca picado
- 2 folhas de couve
- 1 pedaço de gengibre
- 2 colheres de sementes de girassol germinadas
- 1 copo (200ml) de água

Modo de Preparo

Este suco fica melhor se preparado em centrífuga.

Couve com Pepino - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 folha ou 3 pedras de gelo de couve
- 1 copo (200ml) de suco de laranja
- ½ pepino picado com casca
- ½ maçã picada sem sementes
- 1 pedaço de gengibre

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco Antigordura - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 pedaço médio de inhame sem casca
- 1 beterraba com casca
- 2 folhas de couve
- 1 cenoura com casca
- 1 maçã com casca e sem sementes
- ½ copo (100ml) de suco de laranja
- 2 cubos de gelo

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Sucos com Espinafre



- É a Hortaliza mais rica em Proteína
- Rico em Ferro
- Rico em Vitaminas C e A
- Limpa e Regenera o Trato Intestinal
- Ativa as Glândulas Linfáticas e a Circulação do Sangue

#VoudeSuco

Suco de Espinafre e Maracujá - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 2 folhas de espinafre
- 5 folhas de hortelã
- Polpa de 1 maracujá
- ½ cenoura picada
- 1 xícara (200ml) de chá de camomila
- 1 colher (sopa) de semente de girassol

Modo de Preparo

Bata todos os Ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco Verde com Chia - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 punhado de folhas de espinafre
- 2 folhas de hortelã
- 1 copo (200ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 1 maçã com casca e sem sementes picada
-

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador até misturar bem e beba em seguida.

Suco Verde - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de água gelada
- 1 maço de alface americana
- 1 punhado de espinafre
- 1 banana
- 1 pêra
- 1 maçã sem sementes picada
- 3 caules de aipo
- ½ ramo de coentro
- ½ ramo de salsa
- suco de 1 limão

Modo de Preparo

Despeje a água no liquidificador. Vá adicionando os ingredientes aos poucos, sempre batendo a mistura. Deixe a salsa e o coentro para colocar por último. Ao final, acrescente gelo a gosto.

Sucos com Maracujá



- Rico em Ferro, Cálcio, Fósforo e Fibras
- Rico em Vitaminas C, A e Vitaminas do Complexo B
- Protege a Visão
- Protege Ossos e Pele
- Fortalece o Sistema Imunológico
- Age como Calmante

#VoudeSuco

Suco de Espinafre e Maracujá - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 2 folhas de espinafre
- 5 folhas de hortelã
- Polpa de 1 maracujá
- ½ cenoura picada
- 1 xícara (200ml) de chá de camomila
- 1 colher (sopa) de semente de girassol

Modo de Preparo

Bata todos os Ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco Calmante - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- Polpa pura de 1 maracujá
- 2 fatias de melão sem casca e sem sementes
- 1 colher de folhas frescas de erva cidreira
- 1 copo (200ml) de água

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Sucos com Pepino



- Rico em Potássio, Enxofre, Manganês, Clorina e Silício
- Rejuvenesce os Músculos
- Dá Elasticidade à Pele
- Favorece o Crescimento das Unhas e dos Cabelos.

#VoudeSuco

Suco Couve com Pepino - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 folha ou 3 pedras de gelo de couve
- 1 copo (200ml) de suco de laranja
- ½ pepino picado com casca
- ½ maçã picada sem sementes
- 1 pedaço de gengibre

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco Anti-Inchaço - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 pepino com casca
- ½ beterraba
- ½ xícara (chá) de hortelã
- Suco de 1 limão e raspas da casca

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.
Essa receita fica melhor na centrífuga.

Suco para Pele - [Veja no Site](#)

Ingredientes

- 2 tomates médios
- 2 cenouras
- 1 pepino de tamanho médio
- 2 talos de aipo
- Um punhado de salsa

Modo de Preparar

Adicione todos os ingredientes na centrífuga.



Livro de Receitas
Blog Vou de Suco
<http://voudesuco.com.br>