

COCKTAIL de LARANJA

Ingredientes

Sumo de laranja

Sumo de uvas brancas

Sumo de ananás

Manga

Morango

Preparação

Depois de feito o sumo de laranja, fazer um pouco de sumo de ananás e sumo de uvas, todos eles separados. Começar por juntar os sumos até obter o gosto desejado. Por fim, juntar ao sumo pedaços de manga e de morango.

SUMO de ABACAXI e PEPINO

Ingredientes

Meio pepino

4 rodelas de abacaxi

Água fresca q.b.

Cubos de gelo q.b.

Folhas de hortelã

Preparação

Descascar e cortar meio pepino e 4 rodelas de abacaxi em pedaços pequenos.

Triturar no liquidificador, acrescentando água fresca conforme pretender um sumo mais ou menos espesso.

SUMO de ABACAXI

Ingredientes

1 abacaxi

7 dl de água

Preparação

Descascar o abacaxi e retirar o caroço. Num copo misturador colocar o abacaxi, a água e triturar. Verter o sumo para um jarro de vidro e servir com cubos de gelo.

SUMO de BETERRABA, CENOURA e LARANJA

Ingredientes

1/2 Beterraba pequena raspada

1 Cenoura pequena raspada

14 Laranjas médias

Preparação

Ralar a beterraba e a cenoura, adicionando-se o sumo de laranja previamente feito e levar tudo à máquina de fazer sumo.

SUMO de PÊRA com UVA [4 PESSOAS]

Ingredientes

5 dl de sumo de pêra

200g de uvas pretas

1 pêra madura

4 paus de canela

Preparação

Lavar as uvas e retirar-lhes a pele e as grainhas. Descascar a pêra e retirar-lhe as sementes. No liquidificador, bater a fruta com o sumo. Servir de imediato, adicionando a cada copo um pau de canela.

SUMO de LARANJA e MORANGO [4 PESSOAS]

Ingredientes

5 dl de sumo de laranja

200g de morangos

1 banana

Preparação

Arranjar os morangos, lavá-los e retirar-lhes o pé. Descascar a banana. No liquidificador, bater a fruta com o sumo. Servir de imediato, adicionando a cada copo uma casca de laranja lavada.

SUMO de PAPAIA e MELÃO [4 PESSOAS]

Ingredientes

5 dl de sumo de laranja

½ papaia

2 fatias de melão maduro

1 ramo de hortelã

Preparação

No liquidificador, bater a fruta com o sumo. Servir de imediato, adicionando a cada copo uma folha de hortelã.

SUMO de MAÇÃ e PÊSSEGO [4 PESSOAS]

Ingredientes

500g de maçã

500g de pêsego

Paus de canela

Preparação

Lavar as maçãs e os pêsegos e retirar-lhes os caroços. Colocar a fruta na máquina de sumos. Servir de imediato, adicionando a cada copo um pau de canela.

SUMO de AMEIXA e CENOURA [4 PESSOAS]

Ingredientes

1,5kg de ameixas maduras

3 cenouras

1 ramo de hortelã-pimenta

Preparação

Lavar as ameixas e retirar-lhes o caroço. Lavar as cenouras e cortá-las longitudinalmente. Colocar a fruta na máquina de sumos. Servir de imediato, adicionando a cada copo uma folha de hortelã-pimenta fresca.

SUMO de MANGA e MARACUJÁ [4 PESSOAS]

Ingredientes

8 maracujás

2 mangas

Água mineral e gelo picado q.b.

Preparação

Cortar as mangas ao meio e retirar-lhes a polpa. Triturar e reservar. Abrir os maracujás e coar-lhes o sumo. Misturá-lo de seguida com o puré de manga e colocar tudo num copo medidor. Adicionar água mineral até obter 6 dl. Misturar e distribuir pelos copos. Servir com gelo picado.