



FOLHA



Março de 2009

Nº15

Cristalina

www.cristalina.com.br de Natal

O PODER dos SUCOS



Quem não gosta de um bom suco de fruta natural? Seja nas refeições principais ou em lanches ao longo do dia, a ingestão de bebidas à base de frutas, legumes ou verduras facilita a absorção de nutrientes - como vitaminas e sais minerais - e proporciona inúmeros ganhos para o organismo.

O suco é uma deliciosa forma de manter o corpo hidratado, principalmente em estados de clima quente, como o Rio Grande do Norte. As frutas são as grandes estrelas nas mais variadas receitas, porém as verduras e legumes também dão o ar de sua graça em refrescantes misturas que, além de saborosas, são nutritivas. Cenouras, beterrabas e folhagens, como a rúcula, o couve e o hortelã, estão entre as opções mais pedidas.

Dependendo da bebida, é possível se obter diferentes benefícios. A ingestão de sucos pode proporcionar a diminuição da quantidade de toxinas presentes no organismo, a otimização do aparelho urinário e o fortalecimento das defesas do corpo. O sumo não coado ou peneirado - por manter as fibras alimentares em sua composição - melhora também o funcionamento do aparelho digestivo.

Prefira sempre bebidas naturais. Produtos industrializados possuem mais calorias e não possuem o mesmo potencial nutricional dos alimentos *in natura*. Para um consumo saudável, tome o suco imediatamente depois de seu preparo, para que assim não haja perda de nutrientes e vitaminas. Seja exigente com a qualidade da água utilizada, para que assim você não corra riscos de contaminação por bactérias e outros micróbios presentes em fontes de má procedência.



4 colheres (sopa) de açúcar
1 garrafa pequena de leite de coco (120 ml)
1 abacaxi médio cortado em cubos
1 e ½ litros de água
Gelo a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, coloque o abacaxi e o açúcar com um pouco de água e bata até misturar de forma homogênea. Acrescente o gelo e o leite de coco e continue batendo. Dilua com o restante da água e sirva na hora.

Rendimento: seis copos