

SUMOS refrescantes e com muitas vitaminas

Os sumos são a parte líquida extraída dos frutos ou dos vegetais. Embora o maior consumo seja a partir de frutos, actualmente começam a estar na moda sumos dos mais diversos vegetais, simples ou misturados. Exemplo disso são as misturas de sumos de frutos e vegetais com carácter desintoxicante designados por 'sumos detox'. São das bebidas mais saudáveis que podemos ingerir porque fornecem ao organismo vitaminas e sais minerais com baixo teor de calorias. Podem considerar-se 2 grandes tipos de sumos:

Naturais, preparados ao momento no espremedor de citrinos, centrifugadora ou liquidificador, a partir de frutos e vegetais frescos.

Industriais ou embalados, preparados pela indústria e comercializados em embalagens próprias. Podendo estes ser classificados da seguinte forma:

100% - do dia, pasteurizados ou congelados.

Diluídos - têm as designações de néctar, néctar light, néctar plus ou néctar do dia.

Concentrados - que podem ser líquidos ou congelados.

Desidratados - em pó

Assim, sugerimos 3 cocktails inéditos preparados a partir de sumos.

44



FRESH MINT

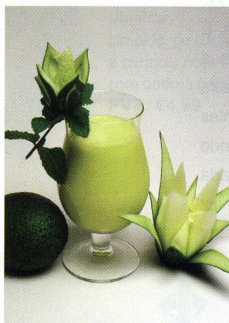
- 1 ramo de Hortelã
- 15 g Açúcar
- 2 cl Sumo de limão natural
- 3 cl Xarope de mojito mint

Preparação: Esmagar a hortelã com o açúcar e adicionar o sumo de limão e o xarope. Mexer, adicionar gelo moído, preencher com água gaseificada. Mexer, decorar c/ 1 ramo de Hortelã.

PASSION AT SUNSET

- 4 cl Néctar de manga
- 6 cl Sumo de maracujá
- 6 cl Sumo de ananás
- 1 cl Xarope de framboesa
- Gelo

Preparação: Coloque num shaker todos os ingredientes com gelo. Agite e verta para um copo longo com o próprio gelo.



DETOX AVOCADO

- 1 Abacate maduro
- 2 Folhas de agrião
- 1 Folha de mangericão
- 1 cl Adoçante líquido
- 10 cl Água

Preparação: Coloque num liquidificador o abacate descascado com os restantes ingredientes e um pouco de gelo moído. Triturar e verter para um copo longo.