

A vibrant photograph of two glasses of natural juices. The background is a warm, light-colored wooden surface. On the left, a tall glass is filled with a bright red, frothy juice, topped with a green straw. To its right, a shorter glass contains a creamy, light-colored juice, also with a green straw. In the foreground, a variety of fresh ingredients are artfully arranged: a piece of ginger root, several slices of watermelon, a slice of orange, and a wedge of pineapple with green herbs. The overall scene is bright and fresh, emphasizing natural and healthy ingredients.

# Sucos Naturais

Por: Lucas e Fabiana

# Fanta Laranja caseira



## Fanta Laranja Caseira

### Ingredientes

- 3 cenouras
- 1/2 copo de suco de limão rosa
- 1 laranja pêra
- Açúcar
- 2 litros de água gelada filtrada

### Modo de Preparo

Rale as cenouras no ralo fino, descasque a laranja e corte em pequenos pedaços. Junte todos os ingredientes no liquidificador, açúcar a gosto.

Bata por alguns minutos, coe e pronto  
Deliciosa fanta caseira, para tomar no verão



## Fanta Uva Caseira

### Ingredientes

- 2 beterrabas
- suco de 2 limões
- 1 laranja picada sem as semente
- 2 litros de água
- açúcar a gosto

### Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e deixe gelar por 2 horas, antes de servir.



## Suco de **Papaia** com **Laranja**

### Ingredientes

- 1 mamão papaia cortado em pedaços
- 2 xícaras de suco de laranja gelado
- 1/3 de xícara de licor de cassis
- Casca de laranja para decorar

### Modo de Preparo

No liquidificador, bata o mamão com o suco de laranja até obter uma mistura homogênea. Distribua entre os copos e junte o licor de cassis. Decore e sirva.



## Suco de **Limão** com água de **Coco**

### Ingredientes

suco de 2 limões (coado)  
200 ml de água-de-coco  
açúcar e gelo a gosto

### Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Beba em seguida.



## Suco de **Maracujá**, **Cenoura** e Gengibre

### Ingredientes

- Polpa de 1 maracujá
- 2 ½ xícaras de chá de água gelada
- ½ unidade de cenoura
- ½ colher de sopa de gengibre

### Modo de Preparo

No liquidificador, bata a polpa de maracujá com a água gelada, a cenoura e o gengibre. Passe pela peneira, adoce a gosto e sirva em seguida.



## Suco de Laranja com Beterraba

### Ingredientes

- 1 fatia de beterraba
- 1 ½ xícara de chá de suco de laranja
- Duas pedras de gelo

### Modo de Preparo

No liquidificador, bata a beterraba com o suco de laranja o gelo. Passe pela peneira e sirva em seguida.