

Suco de laranja com melão



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- Suco de 6 laranjas
- ¼ do fruto de melão

Modo de fazer

1. Coloque o melão picado no liquidificador, acrescente o suco de laranja e bata.
2. Não é preciso acrescentar açúcar quando se usa um melão de boa qualidade e maduro, pois o açúcar natural da hortaliça já é suficiente para adoçar o suco. Você pode usar tanto o melão amarelo quanto o melão pele-de-sapo.
3. Para fazer esse refresco pode-se usar melão fresco ou congelado. Congelar parte do melão é uma ótima dica para reduzir desperdício, quando um melão inteiro é muito grande para consumo imediato. Ao partir o melão, separe a parte que você não irá usar imediatamente. Remova as sementes, descasque, corte em pedaços e leve imediatamente ao congelador em porções já no tamanho que você irá usar. Na hora de preparar o suco, não é preciso descongelar o melão previamente. Basta bater os pedaços congelados no liquidificador com água ou com suco de fruta.



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Rohtopia, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça não é só salada

Suco



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Couve, beterraba, melão,
entre outras hortaliças,
podem fazer a diferença
no preparo de suco

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



Hortaliça também combina com suco

Suco de frutas todo mundo conhece. Mas suco de hortaliças? Isso mesmo! Coloridos e saborosos, os sucos naturais substituem com vantagem os refrigerantes. Fontes importantes de vitaminas e sais minerais, eles devem ser consumidos preferencialmente logo após o preparo. As hortaliças podem ser misturadas com água ou com sucos de frutas tradicionais, como laranja, maracujá, abacaxi e limão.

Para começar, vamos incrementar dois dos sucos de frutas mais consumidos pelos brasileiros, o suco de laranja e a limonada.

A primeira receita ensina como preparar limonada com couve. Além de ser um suco refrescante e saboroso, é uma boa maneira de incluir essa hortaliça muito nutritiva na dieta de crianças e adolescentes que rejeitam a couve quando preparada da maneira tradicional. Mas atenção: esse suco deve ser servido imediatamente após o preparo, porque depois de alguns minutos ele se torna muito amargo.

Já com o suco de laranja sugerimos duas combinações.

A primeira sugestão é laranja com melão. O suco de laranja também pode ser batido no liquidificador com cenoura e beterraba ou somente com uma dessas hortaliças. Em todas as opções o suco apresenta uma cor atrativa para a garotada.

Para preparar esses sucos com laranja não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. Como sugestão, apresentamos algumas receitas a seguir. Ou então prepare o suco, prove e ajuste o sabor, acrescentando mais ou menos hortaliças se preferir que predomine o sabor da hortaliça ou da laranja. Não é preciso acrescentar açúcar, pois os ingredientes já são naturalmente adoçados.

Outras hortaliças que fornecem sucos deliciosos: agrião, aipo, tomate, melancia e morango.

Limonada com couve



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 3 limões com casca bem lavados
- 2 folhas de couve bem lavadas
- 1 litro de água
- Açúcar e gelo a gosto

Modo de fazer

1. Corte o limão em quatro pedaços (no formato de cruz) e remova a parte branca no meio do fruto.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Passe por uma peneira e sirva gelado.

Sugestão

- ❖ O limão pode ser substituído por caju, abacaxi ou laranja.

Suco de laranja com cenoura e beterraba



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- ½ dúzia de laranjas
- 1 beterraba grande
- 1 cenoura grande

Modo de fazer

1. Descasque e pique em cubinhos a cenoura e a beterraba.
2. Extraia o suco de laranja. Junte o suco aos outros ingredientes e bata tudo no liquidificador.
3. Sirva gelado.

Sugestão

- ❖ Adicione tomate e limão.