



LIVRO DE RECEITAS

A CULTURA NO COMBATE A DESNUTRIÇÃO!

Por Laís Santos & Davi Pedro Alves

ZigZag do Saber

Ingredientes:

- 100ml de polpa de caju natural
- 50ml de polpa de açaí
- 30ml de água de coco
- 10ml de limão (1/2 de limão)
- 1 colher de chá de açúcar de coco (opcional)

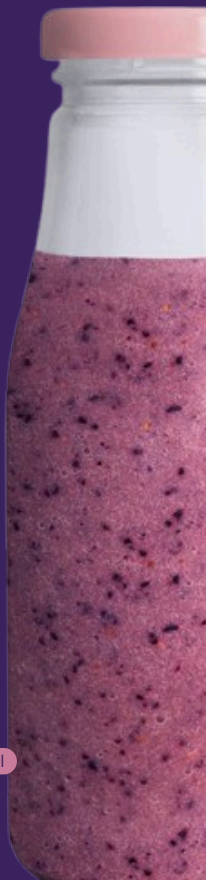
Modo de Preparo:

1. No liquidificador, adicione o caju, o açaí, a água de coco e o suco de limão
2. Acrescente açúcar de coco, se desejar adoçar levemente
3. Bata tudo com gelo até obter uma mistura homogênea e refrescante

Valores Nutricionais (porção de 200 ml):

Nutrientes	Quantidade
Calorias	90 kcal
Carboidratos	20 g
Açúcares naturais	14 g
Fibras	3 g
Vitamina C	60% VD*
Potássio	250 mg
Antioxidantes	Alto
Gorduras totais	1 g

*% VD: Percentual do Valor Diário recomendado para uma dieta de 2.00 kcal



Raio do Saber

Ingredientes:

- 100ml de polpa de buriti (natural ou congelada)
- 100ml de suco de laranja natural (sem açúcar)
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Gelo a gosto

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, adicione a polpa de buriti e o suco de laranja
2. Coloque o mel se quiser suavizar o sabor cítrico
3. Adicione gelo e bata até a mistura ficar cremosa e homogênea

Valores Nutricionais (porção de 200 ml):

Nutrientes	Quantidade
Calorias	110 kcal
Carboidratos	22 g
Açúcares naturais	16 g
Fibras	2,5 g
Vitamina C	100% VD*
Vitamina A	80% VD*
Antioxidantes	Muito alto
Ferro	10% VD*

*% VD: Percentual do Valor Diário recomendado para uma dieta de 2.00 kcal



Frescor do Saber

Ingredientes:

- 100ml de polpa de cupuaçu (natural ou congelada)
- 100ml de água gelada
- 6 folhas de hortelã fresca
- 1 colher de sopa de açúcar de coco (ou mel, opcional)

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, bata a polpa de cupuaçu com água
2. Adicione as folhas de hortelã, o açúcar de coco e gelo
3. Bata até ficar homogêneo e bem refrescante

Valores Nutricionais (porção de 200 ml):

Nutrientes	Quantidade
Calorias	95 kcal
Carboidratos	20 g
Açúcares naturais	13 g
Fibras	2,1 g
Vitamina C	35% VD*
Magnésio	12% VD*
Antioxidantes	Alto
Potássio	10% VD*

*% VD: Percentual do Valor Diário recomendado para uma dieta de 2.00 kcal

