

Suco de Maracujá

Ingredientes:

- 1 maracujá
- 2 copos de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 copo de gelo

Preparo:

Colocar a polpa do maracujá no liquidificador, acrescentar um copo de água, tampar e bater no pulsar algumas vezes até soltar as sementes da polpa.

Coar e voltar com o suco no liquidificador, acrescentar o restante da água e o açúcar e bater para dissolver bem. Acrescentar o gelo e bater novamente.

Dica para Lancheira: você pode congelar o suco para facilitar o preparo e envio na lancheira durante a semana.

Faça o suco sem o gelo para ficar mais concentrado, coloque o suco em forminhas de gelo e leve ao freezer. Quando estiver congelado, retire da forminha e coloque em um saquinho para guardar no freezer.

Para enviar o suco na lancheira coloque três ou 4 cubos de suco no copo ou garrafa térmica e acrescente água para cobrir os cubos. Na hora do lanche é só agitar a garrafa fechada antes de beber.

