

SUCO DE AMORA

Escrita por Prof^a Dra. Niceia Bearari,
nutricionista e voluntária na EMEA/Parque Escola



Você já reparou que existem muitos pés de amora em nossa cidade? É comum encontrar um pé de amora em parques, praças, jardins e até em calçadas.

A amora é fruto da amoreira. Ela é pequena, nutritiva e saborosa,

além de trazer muitos benefícios para crianças. A amora é rica em vitamina C, que fortalece nosso sistema imunológico para combater doenças. Tem minerais e ferro, substâncias essenciais para a boa circulação sanguínea. Ela ajuda a

combater anemia e regular a glicose no sangue, tem função antifúngica, bactericida e anti-inflamatória.

Você pode comer a amora natural e também se refrescar com um suco de amora. Vamos para a receita...



INGREDIENTES

-  1 copo de amoras
-  1 copo de água
-  Mel, açúcar ou adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

 Bata tudo no liquidificador. Depois coe usando uma peneira. Beba na hora, para aproveitar melhor as vitaminas.



DICA!

Quanto menos açúcar você usar, melhor será para sua saúde. Você também pode colocar uma banana na receita, trocar a água por leite ou iogurte natural. Fica uma delícia.

Você sabe a diferença entre amora e framboesa?

A amora é uma fruta com polpa uniforme e a framboesa é uma fruta de centro oco.

A amora é um fruto vermelho e chega a ficar quase preto quando está maduro. A amora pode ser cultivada em todo o Brasil, pois se adapta bem a qualquer tipo de solo.



A framboesa para ser cultivada precisa de cuidados, como a temperatura que não deve ser maior que 7C.

Tanto a amora quanto a framboesa são usadas na preparação de doces, geleias, compotas, iogurtes, sucos e outras receitas.

É ÉPOCA DE COLHER...

Veja algumas frutas e legumes que ficam prontos para colher nos meses de novembro e dezembro, no Brasil. Prefira comer frutas e vegetais da estação de colheita, pois eles são mais gostosos, baratos e estão repletos de vitaminas e minerais que te tornam mais forte e saudável. Você sabia que muitos os alimentos com pico de colheita em novembro ainda são vistos em abundância em dezembro? Veja alguns deles!

NOVEMBRO é época de que no Brasil?



Rabanete



Papaya



Jaca



Jabuticaba



Uva



Coco



Tomate



Pessego

DEZEMBRO é época de que no Brasil?



Ameixa



Nozes



Hortelã



Pimentão



Abobrinha brasileira



Romã



Asparago



Cereja estrangeira



Agradecemos a parceria do Hortifruti Lino Jardim na doação semanal de frutas e vegetais frescos para alimentação dos cágados e outros animais da EMEA Parque Tangará/Parque Escola! Siga e acompanhe as publicações do @linojardimhortifruti