



Foto: <https://receitadelicia.com.br>

## MATERIAIS E INGREDIENTES



1 copo (200ml) de água



Liquidificador



Peneira



2 xícaras (1/2 kg) de jaboticabas



## DICA

Se você tiver uma árvore em seu quintal ou souber onde haja uma, comece essa aventura colhendo suas próprias frutas!

## SUCO CASCATA DE JABUTICABA

Escrito por Juliana Cristina Rissaldo

Sou redondinha, parecendo uma bolinha de gude. Cresço grudadinha no tronco da minha árvore. Sou muito doce e faço sucesso entre a criançada, que sai com a mão manchada de tanto tentar me colher. E aí, sabe quem eu sou? Se você respondeu jaboticaba, acertou! Sou uma fruta que nasce na estação da Primavera. Além de muito saborosa, sou rica em **vitaminas** e **antioxidantes**. Quer aprender a preparar um suco de jaboticaba para se refrescar nos dias quentes? Mas lembre-se, antes de começar peça ajuda de um adulto, ok?!

## MODO DE PREPARO



Lave muito bem as jaboticabas em água corrente;



Coloque todas as jaboticabas no liquidificador, com casca e tudo, adicione a água e bata. Peça ajuda de um adulto nesta etapa;



Se você perceber que o suco ficou muito grosso, você pode colocar mais um pouco de água. Agora passe o suco pela peneira e está pronto.

Foto: <https://simplelivingrecipes.com>

## DICA

Coloque algumas pedras de gelo no seu suco “Cascatas de jaboticaba” para que ele fique ainda mais refrescante.



ALÉM DE SER SABOROSA, A JABUTICABA É UMA ESPÉCIE NATIVA DA MATA ATLÂNTICA. QUANDO A JABUTICABEIRA É PLANTADA PRÓXIMA A RIOS EM ÁREAS DEGRADADAS, AJUDA OUTRAS ESPÉCIES DE ÁRVORES A SE DESENVOLVER E RECUPERAR AQUELA ÁREA DE MATA.