

Cartilha **SUCHÁ**

O PODER DO CHÁ COM O
SABOR DA FRUTA



FPS

FACULDADE
PERNAMBUCANA
DE SAÚDE



UMA COLETÂNIA DE RECEITAS DELICIOSAS E
SAUDÁVEIS PARA VOCÊ APROVEITAR.



Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143c Faculdade Pernambucana de Saúde

Cartilha suchá: o poder do chá com o sabor da fruta / Faculdade Pernambucana de Saúde, Emanuela Albuquerque Batista, Maria Eduarda Gonçalves Soares, Victória Margarida da Silva Melo, Janaína Patrícia dos Santos Nascimento, Marianna Uchôa Cavalcanti Costa, Maria Laura Barros Travassos de Araújo, Thiago Rodrigues Melo de Queiroz, Mayara Santos Capitó, Janaína Gonçalves da Silva Melo. – Recife: FPS, 2025.
14 f.

Cartilha

ISBN: 978-65-6034-144-9

1. Chá. 2. Suco natural. 3. Receitas. I. Título.

CDU 612.39:641.87



Apresentação

Suchá é a combinação refrescante e saudável de chá com suco natural da fruta. Além de saborosos, os suchás trazem benefícios para o corpo, como hidratação, propriedades antioxidantes e digestivas.

Esta cartilha foi elaborada apresentando receitas práticas e deliciosas, para que você possa preparar em casa e aproveitar todos os benefícios dessa bebida.



Sumário

1. Introdução.....	5
2. Receitas.....	6
3. Referências.....	12



Introdução

O suchá é uma bebida que combina o sabor e as propriedades dos chás com o frescor e as vitaminas das frutas.

Popularmente consumido para hidratar e trazer benefícios para a saúde, o Suchá pode ser uma ótima alternativa para intercalar com o cafezinho, refrigerantes e outras bebidas industrializadas.

Nesta cartilha, você encontrará receitas simples e gostosas para variar seu cardápio e cuidar do seu bem-estar.



Receitas



Suchá Calmante – Camomila com Abacaxi

Ingredientes:

200 mL de chá de camomila gelado

1 fatia média de abacaxi

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Coe, caso deseje uma textura mais leve e sirva gelado.

📌 Ideal para: Fim de tarde ou antes de dormir.



Receitas

🍍 Suchá Digestivo – Boldo com Limão e Abacaxi

Ingredientes:

200 mL de chá de boldo

1 fatia de abacaxi

Suco de 1/2 limão

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata os ingredientes e sirva
imediatamente.

📌 Ideal para: Pós-refeição ou em dias
de estômago cheio.



Receitas



Suchá Antioxidante e diurético – Hibisco com Limão

Ingredientes:

200 mL de chá de hibisco
(feito com a flor)

Suco de 1/2 limão

Gelo a gosto

Mel ou adoçante (opcional)

Modo de preparo:

Misture o chá gelado com o suco de limão. Sirva com gelo e rodela de limão.

📌 Ideal para: Começar o dia com leveza ou como bebida refrescante à tarde.



Receitas

☀️ Suchá Energizante – Chá-Verde com Abacaxi e Limão

Ingredientes:

200 mL de chá-verde gelado

1 fatia de abacaxi

Suco de 1/2 limão

Gelo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes. Coe e sirva gelado.

📌 Ideal para: Meio da manhã ou início da tarde, em vez de café.



Receitas

🌸 Suchá Leve – Camomila com Limão

Ingredientes:

200 mL de chá de camomila

Suco de 1/2 limão

Gelo

Modo de preparo:

Misture e sirva com bastante gelo.

📌 Ideal para Relaxar sem
sonolência, ótimo para dias
quentes.



Receitas

🌿 Suchá Desintoxicante – Hibisco com Abacaxi

Ingredientes:

200 mL de chá de hibisco

1 fatia de abacaxi

Gelo

Folhas de hortelã (opcional)

Modo de preparo:

Bata o chá e o abacaxi. Acrescente as folhas de hortelã no copo. Sirva gelado.

📌 Ideal para: Final de semana, pós-excesso ou como refresco.



Referências

- **BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica nº 21 – Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica (2012)**
- **Silva, M. A. et al. – Nutrição Clínica Funcional: dos princípios à prática**
- **Livro: “Fitoterapia Funcional: dos princípios à prática” (Valéria Paschoal, VP Consultoria)**





**“Leve o suchá para sua rotina e
aproveite uma dose diária de
frescor, sabor e cuidado para o
corpo.”**

Autores:

Emanuela Albuquerque Batista (Nutrição)

Maria Eduarda Gonçalves Soares (Nutrição)

Victória Margarida da Silva Melo (Nutrição)

**Janaína Patrícia dos Santos Nascimento
(Nutrição)**

Marianna Uchôa Cavalcanti Costa (Nutrição)

**Maria Laura Barros Travassos de Araújo
(Farmácia)**

Thiago Rodrigues Melo de Queiroz (Farmácia)

Docentes:

Mayara Santos Capitó

Janaína Gonçalves da Silva Melo



Cartilha Suchá

PRÁTICAS INTEGRADAS DE EXTENSÃO

