



JUICERS

P O R T U G A L

DICAS E CONSELHOS
DE UTILIZAÇÃO

Parabéns pela aquisição da sua nova “Slow Juicer”. A Slow juicer é um espremedor/extractor a frio de frutas e vegetais, que funciona em baixas rotações (entre 40 e 80 RPM) preservando o máximo de nutrientes, vitaminas e enzimas e evitando a oxidação. Como tem uma baixa rotação, deve também ser operado de uma forma equivalente, ou seja sem pressas, para permitir a melhor extração de sumo e evitar o entupimento no tambor. A utilização e manutenção correcta de uma Slow Juicer vai reflectir-se notoriamente na excelente qualidade do sumo e na durabilidade da máquina. Tem um consumo energético muito baixo (150/240W), é muito silenciosa em funcionamento e muito fácil de limpar.

-
- Escolher preferencialmente frutas e legumes de cultura biológica e produção local, frescos e firmes ao toque.
 - Usar uma boa faca, de preferência apropriada para legumes.
 - Lavar e escovar bem (escova de legumes), previamente todas as frutas e vegetais.
 - A maioria dos frutos e vegetais, principalmente se forem de origem biológica, não necessitam de ser descascados, apenas cortados em pedaços compridos, tipo “palitos” para melhor serem inseridos no bocal do equipamento. Excluem-se a laranja, à qual deve ser retirada a casca e a parte branca, a romã, o kiwi e o ananás. Aconselhamos também retirar as grainhas da maçã e pêra, pois contêm, uma ínfima percentagem de cianeto. As grainhas dos citrinos podem amargar o sumo e todos os caroços duros da fruta devem ser retirados previamente.
 - Certifique-se sempre que a máquina esteja bem montada. Consulte o manual de instruções e caso tenha dúvidas, consulte o nosso apoio técnico ao cliente. O uso inadequado pode danificar seriamente a máquina e por em causa a segurança humana.
 - Consulte-nos e aconselhe-se na escolha do tipo de máquina a adquirir. Dependendo das suas necessidades e preferências e o tipo de utilização que lhe vai dar, ajudamo-lo a escolher a máquina mais adequada. A geometria e especificações técnicas de cada máquina variam de modelo para modelo.
 - Não utilize nenhuma peça que não venha incluída nos acessórios da máquina. Caso perca ou danifique alguma peça, solicite o nosso apoio técnico para a substituição da mesma. A inadequada utilização e conservação poderá comprometer o período de garantia do equipamento e excluir a mesma. A garantia do produto refere-se única e exclusivamente a defeitos de fabrico.
 - Este equipamento não deve ser utilizado por crianças, a não ser com a supervisão de um adulto.
 - Efetue a limpeza da máquina logo após a utilização. Demora apenas 2 ou 3 minutos. A lavagem das peças da máquina deve ser feita após terminar a utilização devido à facilidade de limpeza. Caso não seja lavada logo de seguida, deverá ser deixada em água, para que os resíduos não sequem e

- oxidem na máquina. Essa mesma lavagem deve ser feita apenas com água fria ou morna sem uso de detergentes. Caso use detergente deverá ser um sabão neutro e pouco abrasivo para evitar desgaste das peças. Para uma limpeza mais aprofundada, que aconselhamos 1 vez por mês, dependendo do uso, deve-se introduzir as peças durante cerca de 12 horas num recipiente com sumo de limão ou bicarbonato de sódio. Posteriormente escove muito bem todas as peças. Não coloque nenhuma peça na máquina de lavar loiça.
- Verifique sempre se junto ao encaixe do motor se encontram vestígios de sumo. Caso isso aconteça proceda à sua limpeza.
 - Diversifique sempre que possível os ingredientes dos seus sumos. Aconselha-se a consulta de um Nutricionista para que o ajude na escolha dos ingredientes a utilizar e evitar, conforme as suas necessidades.
 - Consuma os sumos, logo que possível após a sua preparação, contudo, delície os mesmos, observe, saboreie, cheire, etc. Evite o armazenamento. Beba o mais fresco possível para evitar a oxidação.
 - Evite o consumo frequente dos sumos exclusivamente de frutas, especialmente frutos ricos em açúcar. Aconselha-se também a comer ou bater os frutos porque contêm fibras importantes. Nos sumos verdes, não abuse da quantidade de folhas verdes, porque podem interferir muito no sabor. Usar cerca de 25% de folhas verdes e depois adicionar outros ingredientes como por exemplo, cenoura, aipo, pepino, alface e maçã.
 - Escolher de preferência frutas e vegetais de origem biológica e de produtores locais. Compre-os com frequência para estarem sempre o mais frescos possíveis.
 - Procure saber a origem dos ingredientes. Evitar produtos estrangeiros! Isto porque se aconselha usar os ingredientes o mais frescos possíveis e locais para que quando cheguem a nós, não tenham passado dias, semanas ou até meses. Tente produzir os seus ingredientes como por exemplo germinar a erva de trigo (wheatgrass).
 - Alternar os ingredientes quando está a fazer o sumo. Não pôr de seguida o mesmo ingrediente por exemplo, colocar maçã, depois cenoura, depois pepino, depois aipo e assim sucessivamente, ir alternando.
 - Procure não forçar os alimentos a entrar no tambor para serem triturados, deixe que a máquina se auto-alimente.
 - Nem todos os frutos e vegetais, são adequados para fazer sumo (banana e abacate). Alguns frutos e vegetais têm características que não se adequam à confecção de sumos por diversas razões e porque podem nem ser saborosos, nem ter valor nutricional. Nas receitas tente não ultrapassar os 5 a 6 ingredientes. Em caso de dúvida contacte um nutricionista ou o nosso apoio técnico.
 - Doseie a quantidade de sumo. Faça apenas o necessário de cada vez para que se evite a sua oxidação e degradação. A fácil utilização e limpeza do equipamento vão permitir o uso sempre que necessário, sem complicações. Faça a quantidade necessária de cada vez. Evite armazenamento. Fresco é sempre melhor.



JUICERS PORTUGAL

www.juicers.pt | +351 936810209 | info@juicers.pt | www.facebook.com/juicersportugal