

SUCO DE LARANJA E ABACAXI

(contra doenças do trato respiratório)

Ingredientes:

200ml de suco de laranja

2 fatias médias de abacaxi

2 cubos de gengibre

Gelo e açúcar a gosto



Modo de preparo:

Corte as laranjas ao meio e esprema o suco no espremedor de frutas. No liquidificador, coloque o suco das laranjas, as fatias de abacaxi, os pedaços de gengibre, cubos de gelo e açúcar. Bata e sirva em seguida.

O GENGIBRE e o ABACAXI tem ação anti-inflamatória.

O ABACAXI também consegue dissolver o muco presente nos pulmões.

Já a LARANJA e o ABACAXI contém vitamina C, que favorecem o sistema imunológico.

SUCO DE MARACUJÁ E MANGA

(para defesa do organismo)

Ingredientes:

1 maracujá

3 pedaços de manga

200ml de água

Gelo e açúcar a gosto

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque as frutas, água e o gelo. Se necessário, acrescente açúcar.

Coe o suco e sirva em seguida.

As frutas amareladas são ricas em betacaroteno (precursor da vitamina A) que reforça nossas células de defesa, e alto poder antioxidante.

Além disso, a MANGA também é rica em vitamina C, protegendo nosso corpo contra gripes e resfriados.



SUCO DE TANGERINA E AMORA

(rico em vitamina C)

Ingredientes:

5 tangerinas frescas

½ polpa de amora (25g) ou sete amoras ou
framboesa frescas

5 folhas de manjeriçã



Modo de preparo:

Corte as tangerinas ao meio e esprema em um espremedor de laranjas. Coloque o suco e os demais ingredientes em um liquidificador e bata. Coe e sirva em seguida.

A TANGERINA é rica em vitaminas A, B e C que são essenciais no combate a infecções.

A AMORA é uma excelente fonte de vitamina C, fortalecendo assim o sistema imunológico, melhorando as defesas contra as doenças comuns, como resfriado, gripe ou alguma infecção.

O MANJERICÃO contém óleos essenciais que fornecem aroma calmante e benéfico à saúde, além de ser fonte de vitamina C.

