



SUCO AR PURO

Ingredientes:

½ copo (americano) de água mineral com gás

1 laranja

½ lima

1 pêssego

Mel a gosto

½ copo (americano) de gelo

Modo de preparo:

Descasque a laranja, mantendo o máximo de pele branca possível. Corte-a em pedaços e retire as sementes. Descasque a lima e o pêssego, cortando-o em rodela. Junte e bata os ingredientes no liquidificador. Em seguida, acrescente a água com gás, o gelo e o mel. Dê uma batida rápida só para misturar, sirva e beba em seguida.

Dica:

A combinação do limão e do mel faz deste suco ótimo para se consumir em épocas frias, quando as pessoas estão mais sujeitas a gripes e resfriados, que costumam entupir as vias aéreas. Já no pêssego vocês encontram um meio de amenizar complicações pulmonares.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor