



SUCO PARA MELHORAR COLESTEROL (2)

Ingredientes:

1 copo (americano) de água mineral

½ xícara (chá) de cerejas

1 maçã verde

3 pêssegos inteiros

Gelo à gosto

Modo de preparo:

Lave bem o pêssogo, descasque e corte em pedaços. Proceda da mesma forma com a maçã verde, retirando suas sementes. Junte os ingredientes com a cereja na centrífuga e processe, acrescentando a água mineral e o gelo. Sirva e consuma na seqüência.

Dica

Para que não haja alteração no sabor dos alimentos, procure armazená-los em recipientes de vidro.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor