



SUCO PARA MELHORAR O COLESTEROL (3)

Ingredientes:

4 cenouras

1 punhado de folhas de espinafre

2 talos de salsão

1 punhado de salsa

Modo de preparo:

Corte a cenoura e o salsão em pedaços bem pequenos. Bata todos os ingredientes na centrífuga.

Dica

O colesterol é um composto de gordura, substância transportada pelo plasma sanguíneo e encontrada nas membranas celulares de todos os tecidos do corpo humano. Em parte, ele é produzido pelo nosso organismo, a outra porção vem do consumo de alimentos ricos em gordura. O importante, portanto, é manter os níveis de colesterol equilibrados por meio de dietas saudáveis.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor