



SUCO CONTRA A COLITE

Ingredientes:

1 copo (americano) de água mineral

20g de brotos de alfafa

1 banana

½ copo (americano) de chá de camomila

½ mamão papaia

Modo de preparo:

Descasque e retire as sementes do mamão, picando-o em pedaços pequenos. Reserve. Lave os brotos de alfafa e pique. Descasque a banana, cortando-a em gomos. Junte todos os ingredientes no liquidificador, acrescente a água e o chá de camomila. Processe, coe e beba logo em seguida.

Dica

O suco pode ser armazenado por vários dias, desde que engarrafado em recipiente de vidro. O plástico pode alterar o sabor.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor