



SUCO CONTRA INSÔNIA

Ingredientes:

4 copos (americano) de água mineral

1 fatia de abacaxi

2 folhas de alface

1 laranja

Mel a gosto

Modo de preparo:

Lave as folhas de alface. Reserve. Esprema a laranja e pique o abacaxi. Junte os demais ingredientes com a água mineral e bata no liquidificador. Coe, adoce e sirva em seguida.

Dica

Todos os ingredientes possuem quantidades significativas de Vitamina C, que ajuda na absorção do ferro. A alface ainda colabora com a Vitamina A, niacina e sais minerais. A parte branca da laranja é atualmente usada para estimular o sono.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor