



SUCO COQUETEL SAUDÁVEL

Ingredientes:

½ copo (americano) de água mineral

½ abacaxi

1 banana

1 laranja

1 maçã verde

1 tangerina

4 colheres (chá) de mel

Modo de preparo:

Lave bem a maçã, corte-a, retire as sementes e pique em pedaços pequenos. Tire a casca do abacaxi e pique a metade em gomos. Descasque também a banana, a laranja e a tangerina, retirando as sementes. Junte todos os ingredientes no liquidificador, acrescente a água e o mel, batendo bem. Sirva em seguida.

Dica:

A tangerina tem vitamina C, que acompanhada de Cálcio e Fósforo são essenciais para o desenvolvimento dos dentes e dos ossos e também para a vitalidade dos vasos sanguíneos. A tangerina também tem Vitamina A, indispensável para a saúde dos olhos e da pele, além de aumentar a resistência à infecções. E, por último, mas não menos importantes, temos as vitaminas do Complexo B, que estimulam o apetite e o crescimento, além de fortalecerem os nervos. Um verdadeiro coquetel saudável!!

Orgânico – Saúde e um bom Sabor