



SUCO PARA EVITAR GRIPES

Ingredientes:

½ copo (americano) de água mineral

1 rodela de abacaxi

½ xícara de acerola

4 tangerinas

Modo de preparo:

Pique a rodela de abacaxi em pequenos pedaços. Descasque as tangerinas, separando os gomos. Lave bem as acerolas e junte todos os ingredientes no liquidificador. Acrescente água, bata bem, coe e consuma 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.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor