



SUCO CONTRA OSTEOPOROSE

Ingredientes:

1 copo (americano) de água mineral

1 cenoura

1 colher (sopa) de leite de soja

Modo de preparo:

Lave, descasque e pique a cenoura em pedaços pequenos. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Beba logo em seguida.

Dica

A osteoporose faz parte do processo natural de envelhecimento, porém existem várias formas de se prevenir esse mal, como dietas com alimentos ricos em cálcio e a prática regular e moderada de exercícios físicos.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor