



SUCO PARA O INTESTINO

Ingredientes:

1 copo (americano) de água mineral

4 damascos

1 pêra

1 cacho de uvas

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes. Descasque o damasco e corte-o em tiras. Corte a pêra em pedaços pequenos e remova os talos das uvas. Junte tudo e bata no liquidificador, adicionando a água aos poucos. Coe e beba em seguida.

Dica:

Estes alimentos ricos em fibras ajudam a regularizar o funcionamento do intestino.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor