



SUCO PARA TER UMA PELE BONITA

Ingredientes:

1 copo (americano) de água mineral

5 cenouras

2 colheres (sopa) de gengibre

1 maçã

Modo de preparo:

Lave bem as cenouras, o gengibre e a maçã, cortando-as em pedaços pequenos. Bata bem todos os ingredientes no liquidificador, adicionando a água aos poucos. Beba em seguida.

Dica:

Muito populares na hora de preparar sucos ou pratos, as cenouras são alimentos de baixa caloria, muito utilizadas em dietas de emagrecimento. O ato de cozinhar as cenouras felizmente não altera suas propriedades medicinais, chegando até mesmo a facilitar a absorção do beta-caroteno, o precursor da Vitamina A, pelo nosso organismo.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor