



SUCO CONTRA PRISÃO DE VENTRE

Ingredientes:

- 2 copos (americano) de água de coco
- 5 damascos secos
- 1 colher (sobremesa) de gengibre fresco picado
- ¼ de mamão papaia
- 3 cubos de gelo

Modo de preparo:

Deixe os damascos de molho em água morna por 1h. Descasque e retire as sementes do mamão. Pique-o e reserve. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata uma vez. Agora, acrescente o gelo e bata mais um pouco. Beba em seguida.

Dica

A combinação do mamão e do damasco, ambos ricos em fibras, ajudam a regular o intestino, prevenindo males como a constipação.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor