



SUCO TÔNICO REVIGORANTE

Ingredientes:

- 1 copo (americano) de água mineral
- ¼ abacaxi
- 1 punhado de folhas de dente-de-leão
- 3 rabanetes

Modo de preparo:

Descasque o abacaxi, separe ¼ dele e corte-o em pedaços pequenos. Lave bem as folhas de dente-de-leão e os rabanetes, picando-os. Junte todos os ingredientes na centrífuga, adicione a água e processe até obter o suco. Consuma em seguida.

Dica:

Além de ajudar a dissolver coágulos sangüíneos e a reduzir inflamações, o abacaxi também é bom para prevenir osteoporose e fraturas ósseas, graças a seu alto teor de manganês. Além de tudo, também auxilia no aceleração da cicatrização de tecidos e é um eficaz digestivo e antiviral.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor