

SUCO CALMANTE/RELAXANTE

Ingredientes:

1 xícara de chá de erva cideira picada
400ml de suco de laranja
3 colheres de sopa de mel
2 rodela de abacaxi

Modo de preparo:

bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce com mel e sirva com gelo.

Rendimento: 4 copos

Valor nutricional: Vitaminas A e C, complexo B, Ferro, Cálcio, Fósforo e Magnésio.

Este suco ajuda a ter um sono tranquilo, elimina gases intestinais, estimula a digestão, combate a anemia, possui efeito diurético.

