

RECEITA DE SUCO LAXATIVO

INGREDIENTES	MEDIDA
Laranjas com bagaço	2 unidades
Ameixas secas sem caroço	3 unidades
Mamão papaya	1 unidade
Copos de água	2 unidades
Linhaça	½ colher de sopa
Farelo de trigo	½ colher de sopa

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo no liquidificador no máximo 1 hora antes de tomar. Não fique muito tempo com o suco guardado pois ele perde muitos nutrientes.
2. Se quiser, adoce com adoçante ou, se não for diabético ou tiver restrição de açúcar, adoce com mel.

- ✓ *O ideal é tomar 1 copo do suco, todos os dias de manhã em jejum.*
- ✓ *O suco ajuda no funcionamento do intestino, além de melhorar o aspecto da pele, proteger dos males que podem afetar a saúde do coração e prevenir diversos tipos de câncer.*
- ✓ *Seus efeitos começam a aparecer após a primeira semana de uso contínuo. Consumir por no mínimo 1 mês.*
- ✓ *Caso não goste do farelo de trigo, substitua por aveia,*
- ✓ *Receita desenvolvida pela nutricionista Mariana Ferri d'Avila.*

Procure um nutricionista para elaborar uma dieta nutricionalmente equilibrada para você.