

SUCO VERDE – MUITA SAÚDE PARA VOCÊ!

- Tomar sucos frescos e comer muitos alimentos crus a fim de fornecer a fibra necessária ao organismo, é um grande passo para uma dieta saudável.
- O ideal é tomar os sucos sem açúcar.
- Os sucos devem ser tomados assim que preparados, para não perderem suas principais propriedades.
- Não coe o suco para obter o máximo de fibras, que auxiliam na eliminação de toxinas.
- Os legumes e verduras são mais difíceis de digerir que as frutas. Tendem a ser mais pesados e demoram mais a serem assimilados pelo organismo. No entanto, quando se toma o suco de legumes o corpo absorve imediatamente as partículas alimentícias, assegurando para o organismo 100% dos nutrientes, principalmente vitaminas e minerais.
- Estudos demonstram que um copo de suco verde, cheio de clorofila (o pigmento que dá cor às plantas), pode fortalecer o sistema imunológico, auxiliar no tratamento de anemia, eliminar toxinas, reorganizar o fluxo intestinal e prevenir diversas doenças.
- Comece a introduzir em seu cardápio diário o suco verde, de preferência em jejum pela manhã.
- O suco de clorofila ou suco verde deve ser preparado a partir de vegetais frescos.
- Tomar um copo de suco verde equivale a comer de quase dois quilos de salada de vegetais.
- Este suco ajuda na diminuição do colesterol, controle do diabetes e diminuição da gordura corporal.

Modo de preparo e ingredientes: Passe na centrífuga ou liquidificador, 03 folhas de couve e 1 laranja sem casca (lima), despeje no copo o líquido, complete com água mineral.

Observações:

Pode substituir a couve por outras folhas de cor verde escura;

Pode acrescentar beterraba, limão e morango nas preparações, para enriquecê-las cada vez mais.