

# Receita de Colágeno Caseiro

---

**Objetivo:** Fornecer nutrientes essenciais para a produção natural de colágeno pelo corpo, auxiliando na firmeza da pele após a perda de peso.

## Ingredientes:

---

- 1 envelope de gelatina incolor e sem sabor (de preferência de origem bovina)
- 200ml de água morna
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de vitamina C em pó (ácido ascórbico) ou 1 comprimido efervescente de vitamina C (dissolvido em um pouco de água)

## Modo de Preparo:

---

1. Em um recipiente, dissolva a gelatina incolor na água morna, mexendo bem até que não haja grumos.
2. Adicione o suco de limão e a vitamina C em pó (ou a vitamina C efervescente já dissolvida). Misture bem.
3. Despeje a mistura em um copo ou recipiente com tampa.
4. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até que a gelatina esteja firme.

## Dicas de Consumo:

---

- Consuma uma porção (aproximadamente 50g) diariamente, de preferência em jejum ou antes de dormir.
- Pode ser consumido puro, ou adicionado a sucos, vitaminas ou iogurtes.
- A vitamina C é crucial para a síntese de colágeno no corpo, por isso sua adição é fundamental.

## Benefícios:

---

- **Gelatina Incolor:** É uma fonte de colágeno hidrolisado, que é facilmente absorvido pelo organismo. O colágeno é a proteína mais abundante no corpo e é essencial para a elasticidade e firmeza da pele.
- **Limão:** Rico em vitamina C, um poderoso antioxidante que atua como cofator na produção de colágeno.
- **Vitamina C:** Essencial para a formação e manutenção do colágeno, além de combater os radicais livres que danificam a pele.