

Suco Firmador

Objetivo: Fornecer vitaminas, minerais e antioxidantes que auxiliam na produção de colágeno e elastina, contribuindo para a firmeza e saúde da pele.

Ingredientes:

- 1 laranja média (descascada e sem sementes)
- 1 cenoura média (descascada e picada)
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó (ou um pedaço pequeno de cúrcuma fresca ralada)
- 1 copo de água (200ml)
- Gelo a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lave bem a laranja e a cenoura.
2. Descasque a laranja e remova as sementes. Descasque e pique a cenoura.
3. No liquidificador, adicione a laranja, a cenoura, a cúrcuma e a água.
4. Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
5. Se desejar, coe o suco (mas o ideal é consumir com as fibras para aproveitar todos os benefícios).
6. Adicione gelo a gosto e sirva imediatamente.

Dicas de Consumo:

- Consuma este suco diariamente, de preferência pela manhã ou como lanche da tarde.

- Para potencializar a absorção da cúrcuma, adicione uma pitada de pimenta do reino no suco (a piperina da pimenta aumenta a biodisponibilidade da curcumina).

Benefícios:

- **Laranja:** Rica em vitamina C, um poderoso antioxidante essencial para a síntese de colágeno e para a proteção da pele contra danos dos radicais livres.
- **Cenoura:** Fonte de betacaroteno, que é convertido em vitamina A no organismo. A vitamina A é importante para a renovação celular da pele e para a manutenção da sua integridade.
- **Cúrcuma:** Possui fortes propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que ajudam a proteger as células da pele e a promover um aspecto mais saudável e firme.