

Suco Antiestufamento

Objetivo: Eliminar líquidos retidos e proporcionar sensação de barriga desinchada rapidamente.

Ingredientes:

- 1/2 pepino médio com casca
- 10 folhas de hortelã fresca
- Suco de 1 limão
- 200ml de chá verde (já preparado e frio)
- Gelo a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lave bem o pepino e as folhas de hortelã.
2. Corte o pepino em rodela.
3. No liquidificador, adicione o pepino, as folhas de hortelã, o suco de limão e o chá verde frio.
4. Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
5. Se desejar, coe o suco (mas o ideal é consumir com as fibras).
6. Adicione gelo a gosto e sirva imediatamente.

Dicas de Consumo:

- Consuma este suco pela manhã, em jejum, para potencializar os efeitos.
- Pode ser consumido também antes das principais refeições para ajudar na saciedade.

- Para um sabor mais adocicado, adicione um pouco de mel ou adoçante natural (opcional).

Benefícios:

- **Pepino:** Rico em água e potássio, auxilia na eliminação do excesso de sódio e líquidos.
- **Hortelã:** Ajuda na digestão e alivia gases, contribuindo para a sensação de barriga lisa.
- **Limão:** Diurético natural e rico em vitamina C, fortalece o sistema imunológico.
- **Chá Verde:** Termogênico e diurético, acelera o metabolismo e combate a retenção de líquidos.