

SUCOS

É Primavera!! Com altas temperaturas da estação, nada melhor do que tomar um suco bem refrescante!!
Segue a receita de um suco muito bom...

Melancia Refrescante

- 900 gramas de melancia
- 10 fatias de pepino
- 1 limão
- gelo à vontade

Modo de Preparo

Bata a melancia e o pepino no liquidificador. Depois esprema o limão e adicione o gelo. Receita rende 4 porções.

Benefícios do Suco

Melancia

A melancia contém minerais que ajudam o organismo a aproveitar melhor seus líquidos. Esta fruta fornece uma dose saudável, energizante de vitamina B, para manter o ritmo do corpo. Rica em vitamina C, um antiinflamatório, ela ajuda a recuperar os tecidos corporais. Rica também em licopeno, um potente antioxidante que previne os danos celulares provocados pelos radicais livres liberados durante os exercícios. Rica em vitamina B1, B6, C, betacaroteno, potássio, magnésio.

Pepino

Legume crocante, tem alto teor de fibras que mantém o funcionamento do sistema digestório e, diferentemente de outros alimentos ricos em fibras, ele é balanceado com uma reserva própria de líquido. O consumo de pepino pode diminuir ou prevenir a prisão de ventre, reidrata o organismo, pois repõe sais minerais. Os seus minerais estão contidos na casca, mas a polpa, famosa por aliviar a irritação cutânea, é rica em vitamina C e ácido cafeico, que reduzem a inflamação. Rico também em vitamina A, folato, magnésio, manganês e potássio.

Limão

O limão é uma fruta cítrica pequena e pode ser encontrado em diversas variedades, todas muito ricas em sabor. Há muitos benefícios do limão para a saúde e boa forma também. Ele contém muitas vitaminas e minerais e pode ser usado de várias maneiras, como suco, tempero para salada, adicionado em bebidas, em conservas, sopas e sobremesas. O limão é uma fonte riquíssima de vitamina C, conhecida por seus benefícios à saúde e também à beleza. Ela age na luta contra os radicais livres e tem ação na renovação celular, ou seja, ajuda a melhorar a saúde como um todo e a rejuvenescer de dentro para fora.

Entre outros benefícios, o limão também serve como antibactericida e antiviral, ajuda na digestão, ajuda no combate ao estresse, à ansiedade e a depressão.



 FALE COM A
NUTRICIONISTA



Camila Costa
Nutricionista | CRN 10922

WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR