

SUCO RELAXANTE DE MARACUJÁ E CAMOMILA /ALESSANDRA MELO



O suco relaxante é feito com camomila, maracujá e maçã porque esses ingredientes possuem propriedades calmantes e sedativas que ajudam a relaxar, aliviar as tensões e diminuem a ansiedade e o estresse. Para ajudar a relaxar deve beber-se esse suco 2 vezes ao dia, 1 copo no café da manhã e outro copo ao lanche. Utilizar esse suco pelo menos 3 vezes na semana garante uma melhor qualidade de vida livre dos nervosismos e tensões do dia-a-dia.

 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- cascas de 1 maçã
- 1 colher de sopa de camomila
- 1 copo pequeno cheio de suco de maracujá [165 g]
- 2 xícaras de chá de bebida, água filtrada [474 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferver a casca de maçã por aproximadamente 10 minutos, após o tempo determinado desligar o fogo e adicione a camomila.
- 2º Deixar a solução descansando por alguns minutos e coar.
- 3º adicionar a solução resultante no liquidificador juntamente com o suco de maracujá e alguns cubos de gelo e bater bem.
- 4º Para adoçar utilizar-se 1 colher de chá de mel de abelha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [926 g]	% DDR
ENERGIA	14 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	6 %
SÓDIO	3 mg	32 mg	1 %