

SUCO DE BABOSA- ALOE VERA (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 20 gramas de babosa - Aloe Vera
- 100 gramas de água mineral natural
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes e sirva em seguida 1- Como preparar a Babosa - aloe vera: Para começar a processar a folha de babosa ou de aloe vera, lave-a muito bem em água potável. Remova todas as impurezas e sujeiras. Atenção: é importante certificar-se de que variedade é a aloe vera usada, pois algumas variedades de aloe são tóxicas para o consumo humano.
- 2º Uma vez que esteja limpa, você deve remover o máximo de aloína possível da folha da planta. A aloína é uma substância muito tóxica que confere ao látex da babosa sua cor amarelada e odor característico. Para isso, corte a parte de baixo, depois deixe com a ponta para baixo para escorrer a aloína que é um substância lúida amarela e tóxica e, no final, retire também as laterais com os espinhos. Faça tudo isso com uma faca bem afiada.
- 3º Coloque a folha em uma jarra ou recipiente com água potável e deixe descansar por 24 horas.
- 4º Após 24 horas, retire a folha da água, que ficará com uma cor um pouco escura.
- 5º Lave novamente e retire a pele da lâmina no lado côncavo ou reto. Certifique-se de remover muito bem toda a pele, pois pode conter alguns vestígios de aloína.
- 6º Agora, com uma colher ou com a mesma faca, extraia delicadamente o material transparente de aloe, muitas vezes conhecido como cristal de aloe. É preferível deixar alguns milímetros desse líquido gelatinoso colado na pele da planta para não deixar vestígios dele ou látex.
- 7º Limpe o copo com água potável e verifique muito bem se não há partículas de pele, pique em pedaços de um centímetro. Coloque em um recipiente com água e troque por 3 vezes a cada duas horas
- 8º Por último, escorra em uma peneira e congele por até 3 meses.
- 9º observação: O líquido da troca pode ser utilizado para enxaguar frutas e verduras . É excelente conservante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	6 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	1 mg	0 %