

## SUCO BATATA (GASTRITE) ALESSANRDRA MELO

Um ótimo remédio caseiro para gastrite é o suco de batata, pois esse tubérculo é alcalino e age neutralizando a acidez do estômago, aliviando a sensação de dor, queimação e a azia, sendo eficaz contra a gastrite nervosa, aguda ou crônica.

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de batata-inglesa (70 g)
- 200 gramas de água

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar e colocar a batata e a água num liquidificador e bater por uns minutos. Coar o suco e beber sem adoçar. Esse suco pode ser consumido 1 vez ao dia e de preferência 30 minutos antes do café da manhã.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	4 mg	0 %