

SUCO DE BATATA

O suco de batata é um remédio natural que pode ser usado em casos de esofagite, refluxo gastroesofágico, gastrite, azia ou úlcera no estômago porque é altamente alcalino e age neutralizando a acidez do estômago, da mesma forma que os medicamentos antiácidos.

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata inglesa crua (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para preparar este suco, deve-se colocar uma batata crua no processador e espremer a batata para retirar o seu suco. Outra opção é bater a batata no liquidificador, coar e beber o suco. Pode-se tomar o suco de batata crua, preparado na hora, todos os dias antes do café da manhã, em jejum.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	—	—
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	—	—