

ÁGUA DE BERINJELA

A berinjela é rica em fibras que estimulam a redução de colesterol sanguíneo. Ou seja, ela pode fazer com que o corpo elimine o colesterol, pois estimula essa ação através de suas fibras. - Ação diurética; - Controle dos níveis de colesterol no sangue; - Controle da hipertensão; - Combate do envelhecimento precoce; - Coadjuvante no tratamento de obesidade por auxiliar a eliminação de gorduras na dieta; - Ajuda no controle de diabetes, artrite e reumatismo, por reduzir a absorção de glicose e ter efeito anti-inflamatório. É uma excelente fonte de fibras, vitaminas e minerais essenciais para algumas funções vitais. - É rica no complexo B, que participa de várias atividades no nosso corpo, dentre elas: memória e força muscular. - Também é excelente fonte de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico. - É também fonte de vitamina A, importante para saúde dos cabelos, pele e unhas. - Dos minerais, podemos citar o cálcio, potássio e magnésio, que controlam a saúde óssea e do sistema nervoso. - Além de todos esses nutrientes, encontramos alguns compostos bioativos e antioxidantes, que a tornam ainda mais nutritiva e funcional.

 12 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela, crua [548 g]
- 1 litro de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienizar a berinjela
- 2º Cortar em rodelas (com casca) e dispor em uma jarra ou garrafa de vidro
- 3º Adicionar a quantidade de água
- 4º Deixar de molho durante a noite, na geladeira, por no mínimo 12 horas. Retirar a berinjela e deixar apenas a água.
- 5º Tomar 1 copo em jejum e o restante ao longo do dia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	9 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	0 %