

Limão - benefícios para a saúde

Devido à sua natureza ácida, o suco de limão pode ser tomado para auxiliar a produção de sucos digestivos no estômago. Por conter muita vitamina c atua como antioxidante, renovador das células sanguíneas, formação de colágeno e ajuda a fortalecer os músculos do corpo e vasos sanguíneos. O suco de limão melhora o sistema imunológico melhorando as infecções. Uma boa dica é fazer um suco de limão com maçã e limão. Pode usar após as refeições em pequeno volume para ajudar na digestão e na absorção do ferro

Receita de suco de limão com maçã

1 limão
300ml de água
1 maçã
modo de fazer,

Espremer o limão, acrescentar maçã, açúcar de coco a gosto e água, bater tudo no liquidificador e coar.