Suco para reforçar a imunidade

www.receitasdafia.com/receitas/suco-para-reforcar-a-imunidade

Em tempos de pandemia e frio é muito importante manter a imunidade forte. Aprenda como fazer esse suco rápido e fácil.

10 min 1 porção

Ingredientes

- ½ inhame pequeno descascado
- 1 limão
- 1 maçã vermelha
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de Preparo

1. Centrifugue o limão descascado, o inhame descascado e a maçã com casca.
2. Despeje num copo e adoce a gosto.
3. Transfira o liquido para o liquidificador, coloque a maçã cortada com casca e o inhame descascado e bata bem. Coe numa peneira e adoce a gosto.

Obs.: Uma boa opção é adoçar com mel, pois se trata de um excelente antibiótico.