

## **ALHO E VINAGRE DE MAÇÃ: UMA COMBINAÇÃO QUE AUMENTA A IMUNIDADE E COMBATE MUITAS DOENÇAS!**

Muita gente não gosta do sabor forte do alho.

E até dá para entender isso, pois de fato não é muito agradável ficar com hálito com cheiro de alho.

A conserva de alho, porém, não tem esse problema.

Graças ao processo de fermentação, ela tem um sabor muito suave.

Por isso esta conserva é uma das melhores opções para quem quer se beneficiar das propriedades medicinais do alho – que são muitas – sem ficar com nenhum aroma ruim na boca.

E, por falar das propriedades medicinais do alho, que tal lembrá-las?

Para começar, o alho é um potente antibiótico natural.

Ele é rico em vitaminas do complexo B e sais minerais antioxidantes, como zinco e selênio e, por isso, é um excelente remédio para gripes e resfriados.

O alho ainda regula a pressão arterial e reduz o nível de colesterol no sangue, prevenindo aterosclerose e doenças cardiovasculares.

E tem mais: o alho...

- ...estimula a secreção de insulina pelo pâncreas, reduzindo a glicose no sangue;
- ...é um forte antioxidante, o que o torna um alimento anticâncer;
- ...reduz o risco de infarto e doenças do coração;
- ...combate bactérias e vírus;
- ...elimina vermes e parasitas;
- ...fortalece a imunidade.

A conserva de alho é uma receita muito simples.

Aprenda agora a fazê-la:

## INGREDIENTES



Meio quilo de alho descascado

Meio copo (americano) de vinho branco seco

Meio copo (americano) de água

Meio litro de vinagre de maçã

2 folhas de louro

1 colher (sopa) de orégano

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

6 grãos de pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de sal

## MODO DE PREPARO

Comece levando ao fogo o vinho, a água, o azeite, o orégano, o sal, as folhas de louro e os grãos de pimenta-do-reino.

Deixe cozinhar até levantar fervura.

Acrescente o alho descascado.

(Para descascar o alho com mais facilidade, deixe-o de molho em água fria por uma hora.)

Cozinhe por mais três minutos.

Desligue o fogo e deixe esfriar.

Coloque em vidros de conserva bem esterilizados.

Adicione o vinagre de maçã.

Agite os vidros e guarde-os na geladeira.

Depois de cinco dias, a conserva estará pronta para consumo.

Sugestão de consumo: em saladas, sanduíches, como um aperitivo ou como sua imaginação mandar.

***Este é um blog de notícias sobre tratamentos caseiros. Ele não substitui um especialista. Consulte sempre seu médico.***

-

fonte:<http://www.curapelanatureza.com.br/post/08/2016/alho-e-vinagre-de-maca-uma-combinacao-que-aumenta-imunidade-e-combate-muitas-doencas>