

Energético

INGREDIENTES

1 kg de beterraba

1 kg de mel puro (o mesmo que 1 litro)

3 laranjas

Meio quilo de cenoura

3 maçãs

1 limão

MODO DE PREPARO

Lave bem todos os ingredientes.

Feito isso, descasque tudo.

A cenoura, a beterraba, o limão e a maçã, se forem orgânicos, podem ter a casca preservada.

Misture todos os ingredientes no liquidificador, inclusive o mel.

Em seguida, coloque o líquido num vidro com tampa e leve para a geladeira.

Consuma todas as manhãs, metade de um copo (100 ml) desse suco, ainda em jejum.

Diabéticos, devido ao mel, não devem consumir esta receita.