

REGULE INTESTINO, NORMALIZE COLESTEROL E DERRETA GORDURINHAS COM ESTA RECEITA COM LIMÃO!

29 de outubro de 2016 vanessa saude 0

O limão é uma fruta de extraordinário poder medicinal.

Apesar do sabor ácido, ele tem uma incrível capacidade de alcalinizar nosso corpo, eliminando toxinas e deixando-nos mais dispostos e resistentes.

Do limão se aproveita tudo.

Mas a maioria desperdiça a casca, que também é riquíssima.

Vamos ensinar agora uma receita que vai lhe possibilitar aproveitar o limão por completo, sem desperdiçar nada deste rico alimento.

Para produzir a farinha, você vai usar a casca de limão, rica em fibras como a pectina.

Essas fibras da casca do limão são muito importantes, porque ajudam a limpar o intestino e intensificam a perda de peso.

Além disso, a casca do limão contém d-limoneno, que tem propriedades anticancerígenas e ajuda a dissolver cálculos renais e a evitar entupimento nas artérias.

Assim sendo, a farinha do limão nos possibilita o uso integral desta poderosa fruta, com enormes benefícios à saúde.

Onde se compra essa farinha?

Não, você não vai comprar.

Você vai fazer, pois é muito fácil.

A receita está a seguir:

INGREDIENTES

10 limões

MODO DE PREPARO

Use preferencialmente limões orgânicos nesta receita.



Corte os limões pela metade e faça uma deliciosa limonada com eles.

As metades espremidas não vão para o lixo.

Você vai lavá-las imediatamente em água corrente para eliminar qualquer resíduo de suco e vai deixá-las emborcadas (com a parte da polpa para baixo) num escorredor para drenar a água em excesso.

Quando secar, você vai triturar no liquidificador, aos poucos, e sem água.

Coloque as cascas trituradas numa assadeira de vidro e leve ao forno na temperatura mínima, revolvendo sempre para evitar que queime no fundo e nas laterais da forma.

A dica é deixar a porta do forno levemente entreaberta para controlar melhor e evitar o supercozimento.

Quando as cascas estiverem secas, totalmente desidratadas, retire do forno e deixe esfriar.

Bata de novo no liquidificador até virar uma farinha.

Passe numa peneira e armazene a farinha obtida num frasco de vidro com tampa.

Conserve na geladeira.

Consuma no máximo 3 colheres (café) por dia.

Use a farinha em sucos, vitaminas, chás, lanches e sopas.

Você pode também usá-la sobre o arroz, feijão ou macarrão ou na salada.

Além de suas propriedades medicinais, a farinha deixa os pratos mais saborosos.