

VINHO

Este composta vai:

Reduzir gordura abdominal, acalmar desconfortos estomacais, e depurar seu organismo de maneira eficaz

INGREDIENTES 1 cabeça de alho (aproximadamente 12 dentes) Meio litro de vinho tinto de boa qualidade 1 garrafa de vidro.

MODO DE PREPARO Corte o alho em pequenos pedaços. Feito isso, coloque-os na garrafa de vidro. Complete o resto da garrafa com o vinho tinto. Em seguida, leve o frasco para um lugar com luz natural (perto da janela ou na varanda) e deixe descansar por 15 dias – que é o tempo necessário para fermentar.

Passado o tempo, coe a bebida, eliminando o alho e ficando apenas com o vinho medicinal. Tome uma colher (sopa) três vezes por dia, antes das principais refeições. Termine a garrafa. Se quiser repetir, de um intervalo de 15 dias antes de recomeçar.