

# SUCO PARA IMUNIDADE

Vamos dar um “up” em seu Suco Matinal?



Olá pais, mais um receita simples e saudável, rica em Vitamina C e Antioxidantes para o reforço da nossa imunidade nesse friozinho. A **Vitamina C**, também conhecida como ácido ascórbico, é uma vitamina

hidrossolúvel essencial para o organismo, com alto poder antioxidante e impacto positivo sobre o sistema imunológico. Além disso, protege o organismo contra infecções, estimulando a formação de anticorpos.

**Fontes:** *frutas cítricas (limão, laranja, abacaxi, acerola...), goiaba, vegetais crus, pimentão...*

## Ingredientes:

- 1 cenoura descascada em rodela (50gr)
- ½ maçã sem casca
- Suco de 1 laranja
- Suco de 1 limão
- 250ml de água

## Modo de Preparo:

1. Bata tudo no liquidificador e coe (se preferir).

**Dica:** Se quiser, inclua um pedaço pequeno de gengibre na receita.

Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA