**Batido de beterraba e laranja**

**Ingredientes**:

– ½ beterraba descascada;  
– ½ cenoura picada;  
– sumo puro de 3 laranjas;  
– ½ copo grande (150ml) de água filtrada;  
– 1 colher (sopa) de rúcula;

**Modo de preparação**: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem, até ficar homogéneo. Tome 1 copo (250 ml) por dia.

**Principal benefício**: melhora a absorção de ferro (ideal para pessoas com indícios de anemia)

**Receita de Batido de Cenoura, Laranja e Papaia**

**Ingredientes para 1 pessoas:**

* 1 pedaço de cenour com 4cm
* 1 laranja
* 75g de papaia
* 1 colher de sopa de sementes de sésamo (opcional)

**Preparação:**  
  
Descasque a cenoura e corte-a em cubos pequeninos.   
Coloque a cenoura no liqudificador.  
Descasque a papaia, retire as sementes e corte em cubos.   
Junte à cenoura.  
Regue com o sumo da laranja.  
Se desejar acrescente as sementes e bata.  
Nota: se ficar um pouco grosso pode juntar um bocadinho de água.

**Receita de Batido de Pêssego**

**Ingredientes para 2 pessoas:**

* 0,5 l de leite fresco
* 2 colheres de sopa de açúcar
* 2 pêssegos descascados e sem caroço (também pode usar de lata, mas dispense o açúcar)

**Preparação:**  
  
Bater tudo no liquidificador e despejar num copo alto e refrescar-se deliciosamente numa esplanada.