

## 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 liquidificador.

Descasque a papaia, retire as sementes e corte em cubos.

Junte à cenoura.

Regue com o sumo da laranja.

Se desejar acrescentar 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.