

# Receita Saudável

## Limão no seu dia-a-dia

O limão é um fruto tropical de ampla utilização (culinária, limpeza, indústria etc). É o ingrediente essencial da brasileira caipirinha. Além de nutritivo, é um excelente aliado à nossa saúde, melhora o sistema imunológico, é anti-inflamatório e possui um poderoso antioxidante, o "limoneno".

Existem várias espécies de limão, todas ricas em vitaminas como as do complexo B (B1, B2 e B3) e provitamina A (caroteno), e minerais como cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre, e manganês. É riquíssimo em vitamina C (40 a 50mg/100gr de fruto). Por essa razão, é indispensável a sua ingestão diária.

### Suco de Limão com Capim-Santo

#### Ingredientes:

- ✓ Suco de dois limões;
- ✓ 4 folhas de capim-santo (capim cidreira);
- ✓ 1 colher (sopa) de açúcar;
- ✓ 150 ml de água;
- ✓ Cubos de gelo a gosto.

#### Modo de preparo:

Lave e seque bem as folhas de capim-santo. No liquidificador, bata o suco de limão, a água, o açúcar, as folhas de capim-santo e os cubos de gelo por cerca de 1 minuto para triturar. Coe com o auxílio de uma peneira e acrescente mais cubos de gelo se preferir. Sirva a seguir.

### Limonada com Gengibre e Hortelã

#### Ingredientes:

- ✓ Suco de dois limões;
- ✓ 5 folhas de hortelã;
- ✓ 1 colher (sopa) de gengibre ralado;
- ✓ 1 colher (sopa) de açúcar;
- ✓ 150 ml de água;
- ✓ Cubos de gelo a gosto.

#### Modo de preparo:

Lave e seque bem as folhas de hortelã. No liquidificador, bata o suco de limão, a água, o açúcar, as folhas de hortelã, o gengibre e os cubos de gelo por cerca de 1 minuto para triturar. Coe com o auxílio de uma peneira e acrescente mais cubos de gelo se preferir. Sirva a seguir.

Você também pode utilizar o limão em diversas preparações, já que ele combina tanto com pratos salgados quanto com pratos doces. É frequentemente usado com peixes e frutos do mar, além de saladas, sobremesas e sucos.

A combinação de alimentos que são ricos em vitamina C com alimentos ricos em ferro maximiza a capacidade do organismo de absorver o ferro. Você pode, por exemplo, espremer o suco de limão em cima de uma salada de espinafre com grão de bico.

Cuidar da saúde através da alimentação é o melhor investimento podemos fazer. A prevenção está realmente em nossas mãos!