

## SUCO ANTI STRESS E PRÉ TREINO

 15 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g) (pode deixar as porções descascadas e congeladas)
- 1 folha de couve (congelar as folhas ou liquidificar com pouca água e colocar nas forminhas no congelador)
- hortelã ou gengibre a seu gosto - em dias de refluxo ou azia, não incluir
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 unidades de castanha do pará ou 1 colher de sopa rasa de pepita de girassol
- 100 ml de água de coco ou água mineral

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º fazer o suco de limão - 1 colher de sopa
- 2º liquidificar todos os ingredientes sem a castanha do pará e a água de coco
- 3º coar e separar uma colher de chá do bagaço para colocar no suco pronto (para quem preferir, não precisa coar)
- 4º liquidificar o suco com a castanha e a água de coco
- 5º acrescentar gelo e servir
- 6º O abacaxi tem beta-criptoxantina, substância com propriedades anti-inflamatórias, que é transformada pelo organismo em vitamina A. Rebatizada recentemente como castanha do Brasil (mas ninguém a chama desta forma), é uma excelente fonte de selênio, 1 castanha contém a recomendação diária deste mineral. O selênio participa da formação de diversas enzimas no nosso organismo, inclusive dos hormônios da tireóide. Além disso, é um excelente antioxidante que combate o envelhecimento celular. Além disso, trabalha para manter mais ativo nosso sistema imunológico. suco de couve com limão: ação antioxidante: ajuda a neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce e que causam o surgimento de diversas doenças; ação anti-inflamatória: colabora para minimizar processos inflamatórios no organismo, além de fortalecer o sistema imunológico; saúde dos ossos: é fonte de cálcio e magnésio, minerais importantes para a manutenção da massa óssea;
- 7º Nenhuma alimento isolado, faz milagres!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DDR
ENERGIA	54 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	60 mg	117 mg	5 %