

Recomendações para aumentar imunidade em crianças

Fontes de vitamina C: laranja, acerola, goiaba, kiwi, limão, abacaxi, mexerica, morango, manga.

Iogurte natural: contém lactobacilos.

Vegetais verde-escuros: rúcula, espinafre, couve, brócolis.

Sementes: Chia e linhaça.

Leguminosas: Feijão, lentilha, grão de bico.

Óleo de coco: melhora a absorção dos nutrientes, combate vermes, bactérias e fungos.

Azeite e Salmão: rico em ômega 3.

Gengibre: antioxidante, ação bactericida, rico em vitamina C

Água de coco: 1 dia sim e outro não para não sobrecarregar os rins.

Inhame: eliminam as toxinas, antioxidante, anti-inflamatório e contém vitamina C.

RECEITAS PRÁTICAS PARA AUMENTAR A IMUNIDADE

Leite de inhame

1. Lave e descasque os inhames.
 2. Corte os inhames em pedaços e deixe-os de molho em água suficiente para cobri-los por 8 horas com 1 colher (sopa) de limão ou vinagre.
 3. Descarte a água na qual os inhames ficaram de molho para eliminar os antinutrientes.
 4. Lave bem os inhames em água corrente.
 5. Bata no liquidificador 2 xícaras (chá) de inhame cru ou levemente cozido (3 minutos) cortados em cubos (tamanho médio) com 500 ml de água fervente, até formar uma mistura lisa.
 6. Coe o leite e acondicione em recipientes com tampa.
- Você poderá conservar o Leite de Inhame na geladeira por até 3 (três) dias ou no freezer por até 1 (um) mês.

Suco da imunidade

Ingredientes

- 1 beterraba
- 1 maçã
- 2 cenouras
- Água

Bater os ingredientes no liquidificador e coar.

Morango com água de coco

Ingredientes

- 7 morangos
- 250 ml de água de coco
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de linhaça dourada

Bater os ingredientes no liquidificador e coar.