

Suco de Babosa é bom para saúde, aproveite e renda-se a essa ideia

A nutricionista Tamara Hamnle fala sobre os poderes nutritivos da babosa e suas particularidades que ajudam na dieta.

29/09/2016 14:07:03

A babosa é extremamente nutritiva e usada há mais de seis mil anos! Ela contém 14 vitaminas e minerais, antioxidantes, anti-inflamatórios, sete aminoácidos essenciais, além de saciar e promover um bom funcionamento intestinal.

Dos quase 400 tipos de babosa, apenas quatro são comestíveis e benéficos para a saúde. Por isso não se deve colher qualquer babosa que se encontra no jardim, com o risco de sofrer uma intoxicação.

As espécies mais utilizadas como medicinais são a Aloe Vera, que nasce em forma de tufo e produz flores amarelas e a Aloe Arborescens, que nasce em torno de um pequeno tronco e produz flores alaranjadas e vermelhas

E uma notícia interessante principalmente para as mulheres que buscam ajuda na hora de emagrecer: essa planta emagrece! “Eu mesma usei e emagreci 1,1kg de gordura em uma semana e ganhei 300g de músculo tomando 100ml do suco por dia”, conta a nutricionista Tamara Hamnle.

Além de emagrecer, Tamara ressalta que o suco de babosa combate os radicais livres, equilibra o organismo com as vitaminas e minerais, promove melhora da flora intestinal e sacia, diminuindo quadros de compulsões.

Tamara ensina uma receita de suco para quem quer começar já a usufruir dos efeitos positivos da Babosa. Confira:

Receita do suco de babosa

1. Com uma faca afiada corte algumas folhas carnudas de babosa. É preciso cortar bem na base porém sem danificar as demais folhas que ficarão na planta.
2. Depois corte as laterais espinhosas.

3. Lave cuidadosamente as folhas.
 4. Retire a casca.
 5. Não se esqueça de retirar a crosta amarela que aparece abaixo da casca. Essa parte pode ser irritante e causar diarreia e dores de estômago, além de ser amarga.
 6. Separe apenas a substancia gelatinosa do interior da casca.
 7. Ponha em um liquidificador, batedeira ou processador.
 8. Adicione suco de alguma fruta cítrica, que pode ser limão ou laranja e até abacaxi.
 9. Se preferir adoce com mel, ou outro adoçante natural, porém não muito.
 10. Liquidifique tudo até obter uma consistência homogênea e saboreie.
- Prepare o suco imediatamente após cortar as folhas, as mesmas começam a oxidar-se com muita rapidez quando entram em contato com o ar.
- Existem as versões prontas em casas de produtos naturais.