# Suco milagroso de limão com cenoura

**Resumo:**

**Você sabia que além de te ajudar a emagrecer, este suco protege o seu coração, regula o pH do seu organismo e muito mais?**

**Não sabia?**

**Então vem comigo, porque no vídeo de hoje você vai saber uma receita de como preparar um suco com esses dois ingredientes, que irão surpreender você por conta dos seus diversos benefícios à saúde!**

**Introdução:**

**Mas antes de começarmos não esqueça de deixar o seu like no vídeo, se inscrever no canal e ativar o sininho para receber conteúdo sempre em primeira mão!**

**Desenvolvimento:**

**Você já pensou algum dia que um suco pudesse ser feito apenas com limão e com cenoura e envolver diversos outros nutrientes que fazem tão bem para a saúde?**

**Isso não é impossível de fazer sozinho e possui, além disso, um sabor incrível.**

**O suco de cenoura com limão é uma bebida que faz muito bem para o nosso organismo, trazendo diversos benefícios.**

**Isso porque combinando esses dois ingredientes nutritivos que são capazes de favorecer diversas funções no nosso organismo, pode ser uma bebida muito saudável.**

**Então, essa bebida irá trazer diversas vantagens para o corpo inteiro.**

**Mas espera que você irá saber quais são os benefícios que essa bebida pode trazer para você agora mesmo!**

* **Faz bem para a visão**

**Como sabemos a cenoura é rica em vitamina A e em betacaroteno, sendo muito importante para a manutenção da boa saúde dos nossos olhos.**

**Esses nutrientes evitam o desgaste ocular, por meio da proteção das células, principalmente na área da nossa córnea.**

* **Regula o pH do organismo**

**Além disso o suco de limão com cenoura possui o poder de regular o pH interno do nosso organismo, isso porque mesmo o limão sendo um ácido, ele se torna alcalino dentro do organismo.**

**O limão, contém ácidos cítrico e ascórbico, que são facilmente metabolizados, permitindo, assim, que os componentes minerais melhorem os níveis alcalinos do organismo.**

**Além disso, seu consumo regular auxilia a remover o excesso de acidez do corpo, como o ácido úrico nas juntas, que é uma das principais causas de dores e inflamações.**

* **Protege o coração**

**Isso porque o suco de limão com cenoura é rico em potássio, que é um nutriente responsável por controlar a tensão arterial e bem como seus sintomas, como tonturas e náuseas, proporcionando uma sensação calmante no nosso organismo.**

**Além disso, a vitamina C presente no limão também traz benefícios ao coração pelo fato de contribuir para a saúde celular, sendo um grande combatente natural dos radicais livres.**

**Esses radicais livres agem contra as células dos vasos sanguíneos e paredes das artérias, danificando-os e tornando-os mais suscetíveis ao acúmulo de colesterol nas paredes das artérias.**

**Mas, você deve estar se perguntando: esse suco emagrece mesmo e como?**

**Pelo fato de possuir propriedades diuréticas, ele é capaz de auxiliar a remover o inchaço da barriga, através da remoção de líquidos que estejam em excesso no nosso organismo.**

**O principal fator que te ajuda a emagrecer com este suco é a sua capacidade termogênica, responsável pela queima da gordura localizada, através da aceleração do metabolismo do organismo.**

**Agora pegue sua caneta e seu papel, pois a receita é a seguinte:**

**Para o nosso suco de limão com cenoura você irá precisar de 4 cenouras pequenas, 3 copos de suco de limão (com casca) e água a gosto.**

**Agora que você já tem os ingredientes basta descascar e fatiar as cenouras, bater tudo no liquidificador e por último coar.**

 **Seu suco estará pronto para você beber!**

**Outra combinação que você pode fazer também para ter todos os benefícios citados anteriormente é:**

**Separe duas cenouras, suco de 1 limão, 1 copo de água filtrado e raspas de gengibre a gosto.**

**Para preparar bata as cenouras descascadas e picadas em pedaços menores com o suco de limão, água e as raspas de gengibre; espere até ficar encorpado e sirva com pedras de gelo!**

**Essa também é uma ótima opção!**

**Chamada ao público:**

**Mas agora conte para nós, você já sabia de algum dos benefícios do suco de limão com cenoura?**

**Se sim, qual foi a sua experiência?**

**Conta pra gente aqui embaixo nos comentários!**

**FInal:**

**Esperamos que vocês tenham gostado do vídeo de hoje, se você gostou não esqueça de deixar o seu like no vídeo e compartilhar com todos os seus amigos para todos saberem mais sobre os benefícios do suco de limão com cenouras.**

**Se cuidem e até a próxima!**