

Guia Prático: Receitas Simples com Raízes Naturais

As raízes naturais são poderosos aliados para aumentar sua disposição, fortalecer o sistema imunológico e promover o bem-estar integral.

Neste guia, você encontrará receitas práticas e deliciosas para incluir essas raízes na sua rotina diária.

📄 Criado por: **INMUNE VITAL**





Chá Energizante de Gengibre e Cúrcuma



Ingredientes

Gengibre fresco (3 cm), cúrcuma em pó, 500 ml de água, mel ou limão.



Preparo

Descasque e corte o gengibre e a cúrcuma em fatias finas.



Cozimento

Ferva a água e adicione as raízes. Deixe em infusão por 10 minutos.



Finalização

Coe, adoce com mel ou limão. Beba quente para efeito revigorante.



Smoothie Vitalidade com Gengibre e Beterraba

Ingredientes

Suco de laranja, gengibre ralado, beterraba cozida, banana madura e gelo.

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter mistura homogênea.

Consumo

Sirva imediatamente para aproveitar todos os nutrientes.



Infusão Relaxante de Alcaçuz e Camomila

1 Ingredientes

Raiz de alcaçuz em pedaços, flores de camomila secas e água quente.

2 Preparo

Adicione a raiz de alcaçuz e a camomila na água quente.

3 Infusão

Deixe em infusão por 8 a 10 minutos para extrair os compostos.

4 Finalização

Coe e aproveite uma bebida calmante que equilibra energia e imunidade.



Pó Funcional de Raízes para Suplementação

Ingredientes

Pó de gengibre, pó de cúrcuma, pó de alcaçuz (uso moderado), mel ou suco.

Preparo

Misture os pós em um potinho limpo e seco para armazenar.

Consumo

Adicione uma colher de chá em água, suco ou smoothie diariamente.

Chá Adaptógeno com Eleuthero

Ingredientes

1 colher de chá de raiz de eleuthero seca e 500 ml de água quente.

O Eleuthero, também conhecido como Ginseng Siberiano, é um poderoso adaptógeno.

Preparo e Benefícios

Coloque a raiz na água quente e deixe em infusão por 10 a 15 minutos.

Coe e beba para aumentar a resistência física e mental em dias intensos.

Dicas Importantes para Uso das Raízes

Dosagem

Respeite a dosagem recomendada. O uso excessivo pode causar efeitos indesejados.



Consulta

Consulte um profissional de saúde antes de iniciar o consumo regular.

Equilíbrio

Combine com alimentação equilibrada e hábitos saudáveis para melhores resultados.



Qualidade

Prefira raízes naturais orgânicas e certificadas para garantir segurança.

Transforme Seu Bem-Estar com Raízes Naturais

5

Receitas

Opções simples e saborosas para seu dia a dia.

10+

Minutos

Tempo médio de preparo das receitas.

100%

Natural

Ingredientes puros para seu bem-estar integral.

Incluir raízes naturais na sua rotina é uma forma simples, acessível e saborosa de cuidar da saúde e aumentar a disposição.

