

# ***De volta a rotina***

Nas férias, os refrigerantes, sorvetes, doces, lanches... todos esses alimentos acabam estando mais presentes. Agora, voltando a rotina, que tal comerçarmos a oferecer as crianças alimentos mais saudáveis, e para isso primeiramente precisamos melhorar as condições do organismo.

Para alguns especialistas, o intestino pode ser considerado nosso segundo cérebro e pensando nisso, há possibilidade de deixar esse órgão mais saudável com algumas dicas:

- é necessária a diminuição de alimentos industrializados e com muito corante;
- é necessária a introdução de duas a três frutas/dia (sendo fruta in natura ou sucos naturais);
- consumir um prebiótico (preparo com a banana verde)



## **Prebiótico caseiro - Banana verde:**

*Lavar 2 bananas verdes com casca.*

*Colocar em panela de pressão com água até cobrir-lás*

*Quando iniciar a pressão, deixar por 15 minutos*

*Retirar a casca,*

*Amassar como um purê*

*Guardar em geladeira por 5 dias\**

*Consumir 1 colher de sopa ao dia por 20 dias, de preferência no café da manhã)*

*(\* se sobrar após esse período descartar.)*

Com isso o organismo estará melhor preparado para absorver os nutrientes dos alimentos

Bom retorno a todos!!!

*Nutricionista: Hilara Forti Camargo – CRN8226*