

GUIA COMPLETO DA **CASCA DE LIMÃO**

✨ **Por que a casca de limão é tão especial?**

- Até 10x mais vitamina C que o suco.
- Rica em diosmina e hesperidina — compostos usados em medicamentos para tratar varizes e melhorar a circulação.
- Contém flavonoides antioxidantes:
 - ■ Ajudam a reduzir o açúcar no sangue
 - ■ Aumentam a saciedade
 - ■ Protegem contra o envelhecimento precoce
- Possui óleos essenciais como o limoneno, que estimulam a digestão e promovem efeito detox.

1. Chá de Casca de Limão

Para Circulação e Digestão

Ingredientes:

- Casca de 1 limão (apenas a parte amarela)
- 300 ml de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água.
2. Adicione a casca e desligue o fogo.
3. Tampe e deixe descansar por 10 minutos.
4. Coe e beba.

Quando tomar:

1 xícara após as refeições ou à noite.

2. Farinha de Casca de Limão

Para Glicemia e Saciedade

Como preparar:

1. Lave bem as cascas de 4 a 5 limões.
2. Deixe secar ao sol ou leve ao forno baixo (120°C) até ficarem crocantes.
3. Bata no liquidificador até virar pó.

Como usar:

1 colher de chá por dia, misturada em sucos, iogurtes ou saladas.

3. Raspas de Limão

Para Temperar Alimentos

- Rale a parte amarela da casca com um ralador fino.
- Use as raspas para dar sabor a:
 - ■ Peixes
 - ■ Saladas
 - ■ Sopas
 - ■ Arroz
 - ■ Molhos
 - ■ Sobremesas

✅ Além do sabor, você adiciona antioxidantes naturais às suas refeições.

4. Água Aromatizada Detox

- Coloque algumas tiras de casca de limão em uma garrafa de água.
- Deixe na geladeira por 2 horas.
- Beba ao longo do dia.

🌀 Estimula o fígado e a digestão de forma natural.

⚠️ **Dicas Importantes**

- Prefira limões orgânicos (a casca acumula pesticidas).
- Lave bem com água e bicarbonato antes de usar.
- Não exagere: 1 a 2 cascas por dia já garantem os benefícios.