

COMO HIGIENIZAR TUDO QUE FOR CONSUMIR CRU!

ALIMENTOS COZIDOS: O PRÓPRIO FOGO, MATA A BACTÉRIA.



1º. Passo

Lavar folha a folha debaixo de água corrente.

Fazer igualmente com os legumes, frutas e tudo que for comer cru.



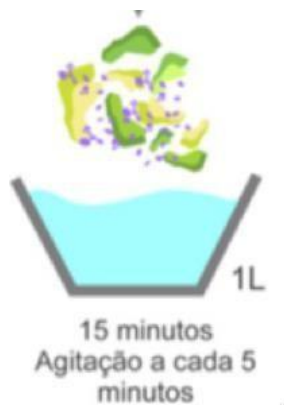
2º Passo

Colocar num recipiente para cada 1 litro de água filtrada,
2 colheres de sopa de água oxigenada de 10 volumes (peróxido de hidrogênio)

+

2 colheres de sopa de vinagre de álcool (fermentado acético)

Ver na última página as fotos dos produtos que recomendamos



3º passo: mergulhar nessa solução por 15 minutos, agitando a cada 5 minutos.



4º passo

Escorrer com uso de uma peneira



5º passo Enxaguar com água filtrada

Produtos que recomendamos:



Site oficial da água oxigenada: <https://magazinemedica.com.br/>

Tem que ser **VINAGRE DE ÁLCOOL** pelo seu poder bactericida.

NÃO PODE SER OUTRO VINAGRE, como por exemplo de vinho, maçã, etc.

Fonte: Conteúdo extraído da publicação científica publicada na Revista Brasileira de Nutrição Funcional; 43(78), 2019.