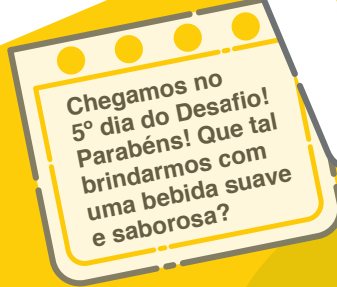


**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

**Dia  
Mundial do  
Câncer**

DISQUE  
SAÚDE **136**



**Faça um brinde saudável!**

**A tarefa de hoje é:**

preparar uma bebida refrescante!  
O INCA ajuda você com a receita  
de um suco saudável e delicioso.



**Suco de laranja com melão e hortelã**

**Ingredientes:**

- 2 xícaras de suco de laranja
- 2 fatias finas de melão, sem casca e sem semente
- 2 colheres de sopa de folhas de hortelã fresca

**Modo de Preparo:**

No liquidificador, bater os ingredientes até obter um suco cremoso. Servir em seguida.

Sucos e vitaminas são formas de incluirmos frutas em nosso dia a dia. Para manter as propriedades das frutas é importante não coar o suco! A alimentação saudável é uma forma de proteção contra o câncer. Para quem está em tratamento de câncer, bebidas geladas melhoram a sensação de enjoo e é uma forma de se alimentar quando não há muito apetite.

**Gostou? Compartilhe**

**#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA**

[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL