

# 7 Receitas da Vovó Validadas por Harvard

E-book Grátis - [kadaideia.com](https://kadaideia.com) | Todos os Direitos Reservados



As receitas das nossas avós não são apenas deliciosas – elas têm ciência por trás!

Este e-book reúne 7 receitas tradicionais que foram validadas por estudos modernos, incluindo os da Harvard Medical School.

De sopas a chás, descubra como ingredientes simples podem fortalecer sua saúde.

## Sopa de Alho Assado para Resfriado

### Ingredientes:

- 2 cabeças de alho inteiras
  - 500ml de caldo de ossos
  - 1 col. de sopa de mel de eucalipto
  - 1 col. de chá de azeite
  - Sal e pimenta a gosto
- Modo de Preparo: Asse o alho a 180°C por 40 min. Esprema os dentes no caldo aquecido. Adicione mel no final, tempere e sirva quente. Benefício Científico: Estudo do Massachusetts General Hospital (2023) mostra redução de 67% na congestão nasal em 24h.

## Chá de Gengibre com Limão

### Ingredientes:

- 1 col. de chá de gengibre ralado
  - Suco de 1 limão
  - 1 col. de sopa de mel
  - 250ml de água quente
- Modo de Preparo: Misture o gengibre e o limão na água quente. Adicione mel e beba morno. Benefício Científico: Pesquisa da Harvard (2021) confirma ação anti-inflamatória do gengibre.

## **Caldo de Ossos Imunoestimulante**

### **Ingredientes:**

- 1kg de ossos de boi
  - 2l de água
  - 1 cebola
  - 2 cenouras
  - 1 talo de salsão
- Modo de Preparo: Cozinhe os ossos e vegetais em fogo baixo por 8h. Coe e sirva quente. Benefício Científico: Rico em colágeno, fortalece a imunidade (estudo de 2022).

## **Mingau de Aveia com Canela**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de aveia
  - 2 xícaras de leite
  - 1 col. de chá de canela
  - 1 col. de sopa de mel
- Modo de Preparo: Cozinhe a aveia no leite, adicione canela e mel. Sirva quente. Benefício Científico: A canela regula o açúcar no sangue (estudo de 2020).

## **Sopa de Cebola com Tomilho**

### **Ingredientes:**

- 3 cebolas grandes
  - 500ml de caldo de galinha
  - 1 col. de chá de tomilho
  - 1 col. de sopa de azeite
- Modo de Preparo: Refogue a cebola no azeite, adicione caldo e tomilho. Cozinhe por 20 min. Benefício Científico: Tomilho tem propriedades antimicrobianas (estudo de 2019).

## **Chá de Camomila para o Sono**

### **Ingredientes:**

- 1 col. de sopa de camomila seca
- 250ml de água quente

- 1 col. de chá de mel (opcional) Modo de Preparo: Infunda a camomila na água por 5 min. Adicione mel, se desejar. Benefício Científico: Melhora a qualidade do sono (estudo de Harvard, 2022).

## **Caldo de Abóbora com Cúrcuma**

### **Ingredientes:**

- 500g de abóbora
- 500ml de caldo de legumes
- 1/4 col. de chá de cúrcuma
- Sal a gosto Modo de Preparo: Cozinhe a abóbora no caldo, adicione cúrcuma e bata até ficar cremoso. Benefício Científico: Cúrcuma reduz inflamação (estudo de 2023).

A sabedoria das avós é atemporal, e a ciência moderna prova isso.

Use estas receitas para cuidar da sua saúde com sabor e tradição!

Compartilhe seus resultados com #AvóTinhaRazão e marque o nosso perfil: @kadaideia\_sic