

XAROPE CASEIRO EXPECTORANTE

INGREDIENTES

1 beterraba média

1 limão grande cortado em cruz, com casca

3 dentes grandes de alho roxo

1 cenoura grande com casca

1 cebola grande em pedaços, de preferência, roxa

3 folhas de louro

5 cravos-da-índia

1 pedaço de canela em pau

1 pedaço de gengibre, do tamanho do dedo polegar, com casca.

1 panela de pressão

1 liquidificador

MODO DE PREPARO

Corte todos os ingredientes, deixando-os com casca e colocar na panela de pressão com 1 litro e meio de água por 20 minutos após pegar pressão.

Desligue o fogo e espere sair a pressão.

Não jogue a água fora, ela está com todos os nutrientes dos ingredientes utilizados e será incorporada ao xarope.

Quando abrir a panela, retire o limão (ele não deve ser batido no liquidificador).

Separe os ingredientes da água e bata todos no liquidificador, até virar líquido (vai parecer uma sopa batida).

Em uma outra panela, coloque 500 g de açúcar no fogo, como se fosse fazer uma calda.

Mexa para não grudar.

Em seguida, despeje a água que sobrou na panela de pressão, misture.

Junte nessa panela, o líquido batido no liquidificador e deixe cozinhar por 30 minutos, em fogo baixo.

Desligue o fogo, deixe esfriar e coloque em potes de vidro (não pode ser ingerida quente por causa do alho).

Guarde na geladeira.

Validade: 30 dias. Quando for beber, tire 30 minutos antes, depois de guarde de volta.

Dica: Para um caldo mais concentrado, parecido com mel, deixe cozinhar mais tempo.

Crianças: devem tomar 1 colher de chá desse xarope 3 vezes ao dia

Adultos: 1 colher de sopa 3 vezes ao dia.

Para um caldo mais concentrado, parecido com mel, deixe cozinhar mais tempo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/17106-xarope-caseiro-expectorante.html>