

SORO DA MEMÓRIA

INGREDIENTES

1 litro de leite integral de saquinho

Suco de um limão

MODO DE PREPARO

Misture o leite com o limão.

Deixe descansar de 4 a 12 horas, até coagular.

Após coagular, coe em uma peneira bem fina para separar a parte sólida da líquida.

A parte líquida é o soro e deve ser conservado em geladeira por três ou cinco dias.

Pode até ser congelado.

Você deve tomar apenas meio copo (aproximadamente 100 ml) toda noite antes de dormir.

Em três meses é possível observar diferenças no sono, na memória e no aprendizado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30476-soro-da-memoria.html>