



*Olívia
Zacas*

Pneumologista Pediátrica



XAROPES CASEIROS (LAMBEDORES)



@olivia.pneumoped



pneumopediatracuiaba.com

Xarope Natural

Mel – 200ml (ou 200g de açúcar mascavo para criança entre 6 meses e 1 ano)

Beterraba – meia unidade pequena

Cebola branca – $\frac{1}{4}$ de unidade pequena

Cenoura – $\frac{1}{2}$ de unidade pequena

Preparo: corte a cenoura, a beterraba e a cebola em rodelas. Em um recipiente, intercalar o mel com as rodelas de cenoura, beterraba e cebola, montando camadas. Deixar descansar à noite, tampado com uma peneira. Na manhã seguinte, coar e guardar na geladeira em um pote fechado com tampa.



Como Tomar:

Crianças de 1 a 6 anos:

1 colher (de chá) 3 vezes ao dia

Maiores de 6 anos:

2 colheres (de chá) 3 vezes ao dia

Atenção:

não oferecer mel e própolis para menores de 1 ano



Xarope de Hortelã



Mel – 3 colheres (de sopa)

Hortelã – 10 a 15 folhas

Água – 1 xícara e meia (de chá)

Cravos da Índia – 3 unidades

Preparo: ferva a água e coloque as folhas de hortelã. Deixe descansar por 10min em recipiente tampado. Retire as folhas de hortelã e misture o mel e os cravos da Índia. Proteger da luz e do calor.



Como Tomar:

Crianças de 1 a 6 anos:

1 colher (de chá) 3 vezes ao dia

Maiores de 6 anos:

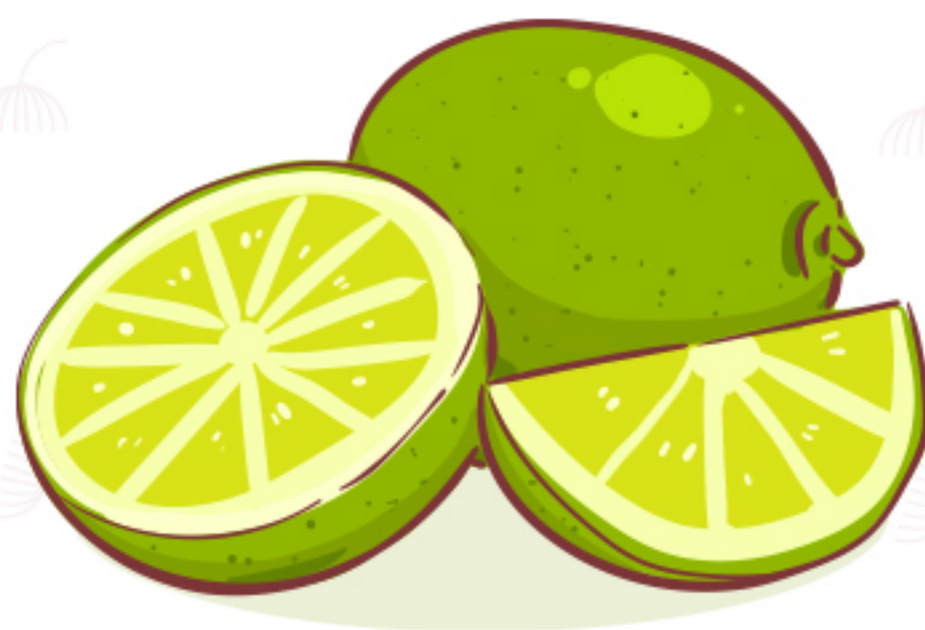
2 colheres (de chá) 3 vezes ao dia

Atenção:

não oferecer mel e própolis para menores de 1 ano



Xarope de Limão



Mel – 6 colheres (de sopa)

Limão espremido – 1/3 de copo americano

Gengibre em pó ou picadinho – 1 colher (de chá)

Própolis sem álcool – 10 gotas

Preparo: misture tudo, coloque em um pote bem fechado e guarde na geladeira.



Como Tomar:

Crianças de 1 a 6 anos:

1 colher (de chá) 3 vezes ao dia

Maiores de 6 anos:

2 colheres (de chá) 3 vezes ao dia

Atenção:

não oferecer mel e própolis para menores de 1 ano



Xarope de Abacaxi



Mel – 3 colheres (de sopa)

Água – 1/4 de xícara (de chá)

Meio abacaxi – picado em cubos

Gengibre em pó ou picadinho – 1 colher (de chá)

Própolis sem álcool – 10 gotas

Preparo: ferva o abacaxi em fogo baixo, até ficar quase todo derretido. Depois de frio, adicione o mel, o gengibre e o própolis. Peneire, coloque em um pote bem fechado e guarde na geladeira.



Como Tomar:

Crianças de 1 a 6 anos:

1 colher (de chá) 3 vezes ao dia

Maiores de 6 anos:

2 colheres (de chá) 3 vezes ao dia

Atenção:

não oferecer mel e própolis para menores de 1 ano



Xarope de Cúrcuma



Mel – 6 colheres (de sopa)

Cúrcuma em pó – 1 colher (de chá)

Gengibre em pó ou picadinho – 1 colher (de chá)

Própolis sem álcool – 10 gotas

Preparo: misture tudo e coloque em um pote bem fechado. Proteger da luz e do calor.



Como Tomar:

Crianças de 1 a 6 anos:

1 colher (de chá) 3 vezes ao dia

Maiores de 6 anos:

2 colheres (de chá) 3 vezes ao dia

Atenção:

não oferecer mel e própolis para menores de 1 ano





pneumopediatracuiba.com
[@olivia.pneumoped](https://www.instagram.com/olivia.pneumoped)

