

## Tips dan Trik Membuat Jus Lidah Buaya

Selamat pagi kak {{full\_name}}

Udah berhari - hari nih di tempat aku hujan terus - menerus, bagaimana di tempat kakak? Mengingat saat ini cuaca sangat tidak bersahabat dan Covid-19 yang belum mereda, alangkah lebih baik kita banyak menghabiskan waktu dirumah saja ya kak.

Walaupun di rumah saja tetapi jangan lupa untuk merawat diri lho. Di waktu yang serba canggih ini, sudah banyak alternatif merawat diri di rumah saja tanpa harus ke spa dan lain sebagainya. Salah satu contohnya adalah dengan mengkonsumsi jus Lidah Buaya. selain merawat dari luar merawat diri dari dalam juga ampuh dan mudah dipraktikkan. Sebelumnya apa kak {{full\_name}} sudah pernah mencoba??



<https://livingfreshdaily.com/aloe-vera-juice-recipe/>

Ternyata lidah lidah buaya bisa kita olah sendiri menjadi jus yang menyegarkan lho. Manfaat yang dikandungnya juga banyak sekali karena dikombinasikan dengan tumbuhan lainnya. Mau tahu bagaimana cara membuatnya? Berikut tips dan trik membuat jus lidah buaya

1. Kamu harus menyiapkan beberapa bahan utama, diantaranya  $\frac{1}{2}$  jeruk lemon, 1 buah timun berukuran sedang, 1 inch jahe, air 1 *cup* dan lidah buaya secukupnya
2. Kupas timun dan jahe. Lalu cuci hingga bersih dan jangan lupa kupas jeruk lemon buang kulitnya
3. Kemudian masukkan ketiga bahan tersebut ke dalam *blender* dan mulai *mix* ketiga bahan tersebut sampai halus
4. Setelah itu saring jus dan tuang ke dalam mangkuk atau gelas

5. Selanjutnya kupas lidah buaya di bagian kulitnya hingga di lapisan paling luar setelah dagingnya. Biasanya dia berada di bawah kulit yang paling banyak lendirnya.
6. Potong dadu daging lidah buaya, masukkan ke dalam blender beserta cairan jus yang tadi telah di saring
7. *Blender* seluruh bahan tersebut selama 20 detik saja dan jadilah jus yang menghidrasi dan menyegarkan ini

Tertarik mencoba?? Silakan dicoba kak, karena jus ini memiliki manfaat seperti penambah hidrasi, memperbaiki fungsi hati, peredam rasa mulas, sembelit, membantu permasalahan pencernaan, penambah nutrisi dan menjadikan kulit lebih bersih, Banyak sekali manfaat didalamnya, jadi yuk kita coba dirumah.

Salam Lestari

Azza

Sumber :

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/alo-vera-juice-benefits#benefits-of-alo-vera-juice>

<https://livingfreshdaily.com/alo-vera-juice-recipe/>