

SUCOS

Detox

3 receitas para aproveitar
neste verão





Suco de couve com abacaxi, laranja e maçã



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de couve manteiga picada
- 2 fatias médias de abacaxi
- Suco de 1 laranja
- 1 maçã sem casca e sem semente.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador, coe e sirva.



Suco de melancia com gengibre e manjericão



Ingredientes:

- 2 fatias de melancia
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 folha de manjericão fresco

Modo de preparo:

Bata no liquidificador, coe e sirva.



Suco de maçã com couve e cenoura



Ingredientes:

- 2 fatias de melancia
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 folha de manjeriçã fresco

Modo de preparo:

Bata no liquidificador, coe e sirva.