

SUCO DETOX SEXY



SUCO VERDE

INGREDIENTES:

- 1 FOLHA DE COUVE
- ½ LIMÃO ESPREMIDO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE AGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR..

OBS: NÃO COAR, POIS ELIMINA FONTES DE FIBRA



SUCO BETERRABA

INGREDIENTES:

- 2 FOLHA DE COUVE
- 1 COLHER DE SOPA DE FLHAS DE HORTEÃ
- ½ PEPINO
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GENGIBRE RALADO
- 1 COPO DE AGUA

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR



SUCO LARANJINHA

INGREDIENTES:

- 1 FOLHA DE COUVE
- ½ LIMÃO ESPREMIDO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE AGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR

SUCO MELANCIA

INGREDIENTES:

- 2 FATIAS MÉDIAS DE MELANCIA
- ½ LIMÃO ESPREMIDO
- HORTELÃ
- 1 TALO DE AIPO COM AS FOLHAS
- 1 OPO DE AGUA
- 1 COLHER DE CHÃ DE GENGIBRE RALADO

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR

SUCO DESINCHÁ

INGREDIENTES:

- 3 SACHÊS DE DESINCHA
- 1 ESPINAFRE
- HORTELÃ A GOSTO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE AGUA
- CUBOS DE GELO

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR

SUCO REFRESCANTE

INGREDIENTES:

- SUCO DE LIMÃO
- 1 ESPINAFRE
- SUCO DE LARANJA
- 6 FOLHAS DE ALFACE
- 1/2 COPO DE AGUA
- 150 ML DE AGUA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO
- CUBOS DE GELO

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR

SUCO MELÃO COM ABACAXI

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARA DE MELÃO EM CUBOS
- 1/2 XICARA DE ABACAXI EM CUBOS
- 1 MAÇÃ VERDE EM CUBOS
- SUCO DE LIMÃO
- 1 COLHER DE GENGIBRE RALADO
- 6 FOLHAS DE COUVE COM TALO
- 1 XICARA DE AGUA DE COCO
- Cubos de gelo

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR

SUCO CÍTRICO

INGREDIENTES:

- 250 ML DE AGUA
- 1 PESSEGO PEQUENO
- ½ PERA
- SUCO DE LIMÃO
- LASCAS DE GENGIBRE

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR

SUCO MARACUJÁ

INGREDIENTES:

- 2 FOLHAS DE COUVE MINERA PICADO
- SUCO DE LARANJA
- 1 MARACUJA
- 1 COLHER DE LINHAÇA
- ADOÇANTE
- GELO EM CUBOS

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR



SUCO DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 150 ML DE SUCO DE TOMATE
- 25 ML SUCO DE LIMÃO
- ÁGUA COM GÁS

MODO DE PREPARO

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.. BEBER A SEGUIR, DE PREFERENCIA SEM AÇUCAR

