

RECEITAS DE **SUCOS DETOX**





Ingredientes

- + 1 folha de couve
- + 200 ml de água
- + 1 lasquinha de gengibre
- + 1 manga pequena

Modo de preparo

- 1 Retire o talo maior da couve e bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.





Ingredientes

- + 250 ml de suco de uva Integral, diluído em 100 ml ou 150 ml de água, se desejar menos concentrado ou 1 xícara de uva roxa
- + 2 folhas de couve
- + 1/2 maçã
- + 1 col. (chá) de semente de linhaça

Modo de preparo

- 1 Bata tudo no liquidificador, coe e beba em seguida.





Ingredientes

- + 1 xícara de abacaxi
- + 1/2 maçã verde
- + 1 xícara de espinafre
- + 1 limão
- + 1 botão de gengibre

Modo de preparo

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador. Agite suavemente o suco e consuma imediatamente.





Ingredientes

- + 2 cenouras
- + Meio repolho
- + 1 maracujá

Modo de preparo

- 1 Bata tudo no liquidificador, coe e beba em seguida.





Ingredientes

- + Maçã – 1 unidade
- + Couve – 3 Folhas
- + Gengibre Cru – 1 Rodela
- + Beterraba – 1 rodela
- + Semente de linhaça – uma colher de sopa
- + 1 Copo de Água

Modo de preparo

- 1 Bater tudo no Liquidificador;
Não coar.



Suco com **açafrão da terra (cúrcuma)**



Ingredientes

- + 1 xícaras de abacaxi maduro
- + 1/2 pepino cortado e sem casca
- + ½ colher de açafrão da terra (cúrcuma)
- + 1 pedaço pequeno de gengibre (1 cm)
- + Suco de ½ limão

Modo de preparo

- 1 Bater tudo no Liquidificador;
Não coar.

