



10 receitas detox

suco verde detox

INGREDIENTES

- 2 xícaras de espinafre
- 1 maçã verde, picada
- 1 pepino, descascado e picado
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



suco de abacaxi e hortelã

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abacaxi, picado
- 1 punhado de hortelã fresca
- 1 pepino, descascado e picado
- Suco de 1 limão
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



suco de melancia e gengibre

INGREDIENTES

- 2 xícaras de melancia, sem sementes e picada
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- Suco de 1 limão
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



sueo de couve, limão e pepino

INGREDIENTES

- 2 xícaras de couve picada
- Suco de 2 limões
- 1 pepino, descascado e picado
- 1 maçã verde, picada
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



suco de beterraba, cenoura e laranja

INGREDIENTES

- 1 beterraba média, descascada e picada
- 1 cenoura grande, descascada e picada
- Suco de 2 laranjas
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



sueo de morango, limão e hortelã

INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos frescos, sem folhas
- Suco de 2 limões
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1-2 colheres de chá de mel (opcional)
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



suco de pera, limão e espinafre

INGREDIENTES

- 2 peras maduras, sem sementes e picadas
- Suco de 1 limão
- 2 xícaras de espinafre
- 1 pepino, descascado e picado
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



suco de maçã, cenoura e gengibre

INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes, picadas
- 2 cenouras médias, descascadas e picadas
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- Suco de 1 limão
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



sueo de abacaxi, couve e limão

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abacaxi, picado
- 2 xícaras de couve picada
- Suco de 2 limões
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



sueo de limão, pepino e menta

INGREDIENTES

- Suco de 2 limões
- 1 pepino, descascado e picado
- 1 punhado de folhas de menta fresca
- 1-2 colheres de chá de mel (opcional)
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada
- Gelo a gosto

COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo





**Descubra o Próximo Passo da Sua
Transformação**



**Destravar Minha
Transformação**