



BEBIDAS DETOX



Suco VERDE

Ingredientes

2 fatias de abacaxi
3 folhas de couve
5 cm de gengibre
1 litro de chá de capim cidreira

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata por **2** minutos e sirva com muito gelo.

DICA: Faça também em saquinhos de chup-chup!

Suco VERMELHO

Ingredientes

3 fatias de melancia sem caroço
1 colher de chá de linhaça
5 cm de gengibre

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com muito gelo!

Shake FUNCIONAL

Ingredientes

1/2 abacate
10 morangos congelados
40g de framboesa
2 colheres de sopa de gojiberry

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Shake AMARELINHO

Ingredientes

100g de manga palmer
100ml de suco de maracujá congelado
1 colher (de sopa) de polpa de maracujá
20g de proteína vegana de arroz

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Suco REGULADOR

Ingredientes

4 ameixas secas sem caroço
1 laranja sem casca
3 folhas de couve
1 colher de sopa de aveia

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva com muito gelo.

