

Sucos Detox



Sucos Detox Refrescantes

Suco Detox de Pepino e Limão

Ingredientes: 1 pepino, 1 limão, um punhado de folhas de hortelã, 1 maçã verde, água.

Modo de Preparo: Corte o pepino e a maçã em pedaços. Esprema o limão e misture tudo no liquidificador. Adicione água a gosto e sirva com gelo.



Suco Detox de Beterraba e Cenoura

Ingredientes: 1 beterraba, 2 cenouras, 1 pedaço pequeno de gengibre, 1 maçã.

Modo de Preparo: Descasque e corte todos os ingredientes. Misture no liquidificador com um pouco de água e sirva.



Sucos Detox Refrescantes

Suco Detox Tropical

Ingredientes: 1 fatia de abacaxi, 1 manga, 200ml de água de coco.

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.



Suco Verde Detox

Ingredientes: 1 punhado de espinafre, 1 folha de couve, 1 maçã verde, 1 talo de aipo.

Modo de Preparo: Misture tudo no liquidificador com água e sirva imediatamente.



Sucos Detox Refrescantes

Suco Detox de Frutas Vermelhas

Ingredientes: 1/2 xícara de morangos, 1/2 xícara de mirtilos, 1/2 xícara de framboesas, 1 colher de sopa de mel.

Modo de Preparo: Bata tudo no liquidificador com água e sirva fresco.



Suco Detox de Melancia

Ingredientes: 2 fatias de melancia, 1 limão, um punhado de hortelã.

Modo de Preparo: Bata tudo no liquidificador e sirva com gelo.



Sucos Detox Refrescantes

Suco Detox Cítrico

Ingredientes: 2 laranjas, 1 grapefruit, 1 limão.

Modo de Preparo: Esprema as frutas e misture os sucos.
Sirva com gelo.



Suco Detox de Cenoura e Gengibre

Ingredientes: 3 cenouras, 1 pedaço pequeno de gengibre, 1 maçã.

Modo de Preparo: Bata tudo no liquidificador com água e sirva.



Sucos Detox Refrescantes

Suco Detox de Romã e Beterraba

Ingredientes: 1 romã, 1 beterraba, 1 maçã.

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva fresco.



Suco Detox de Pepino e Hortelã

Ingredientes: 1 pepino, 10 folhas de hortelã, suco de 1 limão, água.

Modo de Preparo: Misture tudo no liquidificador e sirva com gelo.

