

Receita

Suco de beterraba, cenoura e laranja para imunidade

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 25 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade grande de laranja (290 g)

ou

1 unidade média de cenoura (100 g)

ou

50 gramas de beterraba

ou

1/2 copo pequeno cheio de água de coco (83 g)

Método de preparo

1

em um liquidificador coloque a água de coco, a laranja cortada em 4 sem casca, a cenoura picada e a beterraba picada. Bata por aproximadamente 1 minuto ou até triturar todos os ingredientes.

2

Coe e siva-se!

3

Obs.: Se preferir, substitua a água de coco por água filtrada.