

SUCO VERDE

Ingredientes

| | |
|---|--|
| ou | ou |
| 1 fatia pequena de abacaxi (50 g) | 1 unidade pequena de laranja (90 g) |
| ou | ou |
| 1/2 unidade média de maçã (76 g) | 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g) |
| ou | ou |
| 1 folha média de couve manteiga crua (20 g) | 1 xícara de chá de bebida, água filtrada (237 g) |

Método de preparo

- 1
Ferva 1 litro de água
- 2
Higienizar corretamente as folhas de couve
- 3
Descascar e picar as frutas
- 4
Mergulhar 3 vezes as folhas de couve em água fervendo
- 5
Em cada folha de couve você irá colocar 1 porção (quantidade em gramas descrita acima) das frutas e enrolar com a folha
- 6
Armazene em um pote e congele
- 7
Para o preparo, basta bater no liquidificador uma dessas trouxinhas de couve e frutas com água, coar e beber
- 8
Para o preparo, basta bater no liquidificador uma dessas trouxinhas de couve e frutas com água, coar e beber