

Suco Verde

Um suco cheio de sabor e fonte de vitaminas e minerais, uma forma diferente de adicionar mais vegetais no dia.

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 15 minutos 2 porções

Ingredientes

ou

1 copo de água (200 ml)

ou

Suco de 1 limão (18 ml)

ou

1 fatia média de melão (90 g)

ou

1 fatia pequena de abacaxi (50 g)

ou

1 colher de sopa cheia de couve manteiga (15 g)

ou

1 colher de sopa cheia de pepino picado (18 g)

ou

2 colheres de sopa de hortelã fresco (11 g)

ou

1 colher de chá de gengibre (2 g)

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

Método de preparo

1

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, coe. Sirva bem gelado.