

Suco Verde

Esse suco ajuda a eliminar o excesso de líquidos, regular o intestino e cuidar da pele. Use a tabela (alimentos indicados na retenção de líquidos) para substituir as frutas e verduras e diversifica-lo.

1 porção

Ingredientes

ou

1 fatia média de abacaxi (75 g)

ou

1 folha média de couve manteiga crua (20 g)

ou

200 gramas de água de coco

ou

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

Método de preparo

- 1
Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- 2
Acrescente a linhaça em formato de farinha (triture e guarde na geladeira);
- 3
Faça cubos de gelo com a água de coco e bata junto para ficar bem geladinho;