

Receita detox boldo

1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade média de kiwi cru (76 g)

ou

1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)

ou

1 folha média de couve manteiga crua (20 g)

ou

1 xícara de chá de chá de boldo, infusão 5% (200 g)

Método de preparo

1
Prepare um xícara de chá de boldo, deixar esfriar e bater com a couve, kiwi e maçã

2
Prepare um xícara de chá de boldo, deixar esfriar e bater com a couve, kiwi e maçã