

SUCO HIPER DETOX DO FIG

INGREDIENTES

- 1/2 maçã grande ou 1 pequena inteira
- 1 fatia grossa de pepino
- 1 folha de couve grande ou 2 de mini couve
- 1 limão de qualquer espécie (usar o suco)
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 fatia fina de abacaxi com casca (opcional)
- 1 punhado de linhaça ou linhaça dourada
- 1 galho pequeno ou 4 folhas de hortelã (opcional)
- 1 e 1/2 copo (americano) de chá de carqueja
- gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coa

Acrescente o gelo

Beba tudo de uma vez, de preferência de manhã em jejum

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6902-suco-hiper-detox-do-fig.html>