

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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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