



SUCOS DETOX



Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 300ml de água
- 2 unidades de limão descascados
- 6 folhas de hortelã
- ½ pepino pequeno
- Pedacoço pequeno de gengibre
- 1 cápsula de própolis Bem Estar Life
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Bater tudo no liquidificador e beber imediatamente.

Ingredientes

- ½ Beterraba crua
- ½ cenoura cortada
- 1 fatia fina de gengibre
- 1 laranja com bagaço
- 200ml de água

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador, não coar e tomar imediatamente.





Ingredientes

- 1 Maracujá
- 1 Maço de Agrião
- Raspas de Gengibre
- 150ml água de coco

Modo de preparo

1. Bater tudo no liquidificador com água e gelo, não coar e beber imediatamente



Ingredientes

- 2 folhas de couve;
- 5 folhas de hortelã;
- 1 maçã,
- 1/2 pepino;
- Gengibre ralado;
- 1 copo de água.

Modo de preparo

1. Bater tudo no liquidificador com água e gelo, não coar e tomar imediatamente



Ingredientes

- 2 folha de couve
- 1 maracujá
- 1/2 cenoura picada
- 150ml de água de coco

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber a seguir, de preferência sem açúcar.

Ingredientes

- 100 ml de água gelada;
- 1 maçã;
- 1 fatia de abacaxi;
- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- 2 folha de couve.

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber a seguir, de preferência sem açúcar.



Ingredientes

- 3 Folha de couve
- 1/2 mamão papaia
- 2 rodela de abacaxi
- 150ml de água

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber a seguir, de preferência sem açúcar.



Ingredientes

- 2 folha de couve
- 1 rodela média de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- 150ml de água

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber a seguir, de preferência sem açúcar.