SUCO DE CASCA DE LARANJA, CENOURA E HORTELÃ

INGREDIENTES

500 ml copo de água filtrada

1 laranja (utilizar somente cascas)

1 cenoura

4 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque a casca de 1 laranja, 4 folhas de hortelã, 1 cenoura inteira e 500 ml de água filtrada.

Lave bem as cascas

Bata no liquidificador e se necessário adoce como preferir.

Beba o suco sem coar para aproveitar 100% das fibras da laranja, cenoura e do hortelã.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13583-suco-de-casca-de-laranja-cenoura-e-hortela.html