

SUCO DETOX DE PEPINO

INGREDIENTES

- 1 pepino médio
- 1 limão
- 1 pedaço de gengibre
- 1 litro e meio de água
- 10 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Corte o limão em quatro e o pepino em rodela, com casca e tudo.

Descasque o gengibre e corte em pedaços pequenos ou rale se preferir.

Bata bem no liquidificador com a água e depois coe, adoce com adoçante (opcional) e coloque as folhas de hortelã.

Faça de preferência à noite e tome no outro dia pela manhã em jejum.

E só tome café depois de 1 hora, o restante vai tomando durante o dia.

Eu perdi 4 kg em uma semana com esse detox, por isso resolvi compartilhar; espero que gostem.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24461-suco-detox-de-pepino.html>