

SUCOS DETOX (DIVERSOS SABORES)

INGREDIENTES

1. COUVE E LIMÃO:

- 1. Couve e limão: 1 folha de couve
- suco de 1/2 limão
- 1 pedaço pequeno de pepino sem casca e sem semente
- 1 maçã vermelha sem casca
- 150 ml de água de coco

2. SUCO VERDE:

- 2. Suco verde: 2 laranjas
- 3 folhas de couve
- 1 gengibre
- 1 litro de água

3. UVA COM GENGIBRE:

- 3. Uva com gengibre: 200 ml de suco de uva integral
- 1 limão com casca
- gengibre a gosto
- canela a gosto

4. ABACAXI ESPECIAL:

- 4. Abacaxi especial: 1 ameixa preta seca
- 2 fatias de abacaxi
- 3 folhas de hortelã
- 200ml de água de coco
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça dourada

5. CENOURA E FRUTAS:

- 5. Cenoura e frutas: 4 cenouras
- 1 maçã
- suco de 1 limão

2 laranjas

1 pedaço de gengibre

um pouco de água filtrada ou água de coco

6. FRUTAS, COUVE E GENGIBRE:

6. Frutas, couve e gengibre: 1 laranja sem a polpa branca

suco de 1/2 limão

1 maçã

1 pedaço de gengibre (do tamanho de uma moeda)

1 folha de couve

1/2 copo de água

7. KIWI E MORANGO:

7. Kiwi e morango: 250ml de água de coco

8 morangos

2 kiwis

raspas de gengibre

8. CENOURA COM MAÇÃ:

8. Cenoura com maçã: 1/2 cenoura

1 maçã

1/2 pepino

1 colher (sopa) de chia

200 ml de água de coco

1 folha de couve

hortelã a gosto

9. ABACAXI E ERVA DOCE:

9. Abacaxi e erva doce: 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos

1 cenoura

1 xícara (chá) de talos de erva doce

1 suco de limão e raspas da casca

150 ml de água filtrada ou água de coco

10. MELANCIA COM GENGIBRE:

10. Melancia com gengibre: 3 fatias de melancia sem caroço

1 colher (chá) de linhaça

1 colher (chá) de gengibre ralado

11. MAMÃO:

11. Mamão: 2 punhados de salsinha (folhas e parte macia dos talos)

1 xícara de mamão

2 xícara de abacaxi

1/2 copo de água mineral

gelo a gosto

MODO DE PREPARO

O modo de preparo serve para cada um dos 11 sucos.

Bata tudo no liquidificador.

O ideal é que o suco seja consumido sem coar.

Evite usar açúcar e adoçantes.

Consuma de imediato para não haver a perda de nutrientes.

Beber tudo bem gelado!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26400-sucos-detox-diversos-sabores.html>