

SUCO VERDE (SUBSTITUI O CAFÉ COM LEITE DO CAFÉ DA MANHÃ)

INGREDIENTES

- 1 folha grande ou 2 pequenas de couve
- 1 folha de repolho
- 4 folhinhas de carirú
- 2 folhinhas grandes ou 4 pequenas de espinafre
- 4 folhas de jambú
- 6 galinhos de salsa (opcional)
- 2 rodelaas pequenas de cenoura
- 1/2 maçã
- 1/2 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo
- 500 ml de água gelada

MODO DE PREPARO

De preferência deixe as folhas, galhos e etc (com exceção da maçã), de molho por uns cinco minutos.

Lave bastante com água corrente.

Coloque as folhas no liquidificador, juntamente com a metade da maçã, a linhaça, açúcar mascavo e a água.

Não precisa coar, beba imediatamente após bater, para os ingredientes não perderem os seus nutrientes. Rende 3 copos de 200 ml, que substituo pelo café preto e leite, pois faço tratamento contra gastrite e H Pilory, e fui proibida de tomar derivados do leite e produtos que contenham cafeína.

Para não ficar apenas no suco, a opção é comer um ovo cozido (ou no meu caso, apenas a clara).

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28242-suco-verde-substitui-o-caffe-com-leite-do-caffe-da-manha.html>