

SUCO DE COUVE COM LARANJA

INGREDIENTES

2 folhas de couve (médias)

3 laranjas

3 pedras de gelo

2 colheres de mel ou açúcar

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas de couve, corte-as em pedaços grandes.

Esprema as laranjas (use o suco).

Coloque as folhas de couve, o suco de laranja, pedras de gelo e o mel (ou açúcar), e bata por alguns segundos no liquidificador.

Não é necessário coar, fica a seu critério.

Irá render 1 copo de suco, ideal para o desjejum.

Para pessoas que quiserem coar, fica a critério, porém a parte coada está concentrada a maior parte da vitamina.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/28936-suco-de-couve-com-laranja.html>