

GELINHO DE COUVE COM HORTELÃ

INGREDIENTES

1 maço de couve-manteiga orgânica bem lavada

1 maço de hortelã orgânica bem lavada

150 ml de água ou água de coco

MODO DE PREPARO

Retire o talo branco da couve.

Separe bem as folhinhas de hortelã (devem ser bem verdes, frescas e sem buracos).

Passe tudo no liquidificador ou processador, com 150 ml de água ou água de coco.

Coloque a mistura em forminhas de gelo e leve ao freezer.

Use de três a quatro pedras em cada receita de suco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29702-gelinho-de-couve-com-hortela.html>