

SUCO ROSA

INGREDIENTES

1 beterraba crua pequena

suco de 1 laranja espremida

1/2 cenoura crua

1 colher de sopa de mel (substitui o açúcar e é mais saudável)

1 pote pequeno de iogurte desnatado

1 copo de 200 ml de água gelada

raspas de gengibre (opcional)

MODO DE PREPARO

Corte a cenoura em rodela.

Corte a beterraba em fatias para facilitar o liquidificador bater.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto para servir.

Deve ser consumido logo após o preparo para não perder os nutrientes.

Ótimo para quem está de dieta, retire o mel se preferir.

Pode ser consumido antes do treino ou academia.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36005-suco-rosa.html>