

## **SUCO VERDE**

### **Receita 1**

#### **Ingredientes**

2 xícaras (chá) de espinafre  
2 copos de pepinos cortados  
1 cabeça de aipo  
1 colher (chá) de gengibre  
1 porção de salsa  
2 maçãs cortadas  
1 copo de suco de limão

#### **Modo de preparo**

Bata no liquidificador e adoce com mel. Também pode ser coado ou consumido naturalmente com os gomos, peles e sementes.

### **Receita 2**

#### **Ingredientes**

1 cenoura  
1 maçã descascada  
2 talos de salsa  
2 ramos de hortelã  
1 Suco de 1 limão  
½ copo de água mineral

#### **Modo de preparo**

Bata no liquidificador e adoce com mel. Também pode ser coado ou consumido naturalmente com os gomos, peles e sementes.

## **SUCO VERDE**

### **Receita No.1**

1 xícara de talos de aipo  
2 limões descascados (1 deles deixando partes da casca)  
1 xícara de água de coco.  
Bater tudo no liquidificador.  
Coar e servir imediatamente

### **Receita No.2**

½ repolho verde de tamanho pequeno  
1 limão previamente espremido e sem as sementes  
1 talo de aipo com as folhas  
1 colher de sopa de folhas frescas de coentro  
½ colher de chá de curcuma  
Modo de preparar: usar centrífuga ou bater no liquidificador com um pouco de água mineral sem gás e coar. Se quiser um sabor um pouco melhor, use água de coco

### **Receita No.3**

2-3 folhas de couve  
1 xícara de brotos de alfafa  
folhas de agrião à gosto  
1 limão  
1 xícara de chá de água de coco  
Passe tudo pela centrífuga e sirva imediatamente.

## **Receita No.4**

### **Ingredientes;**

2 folhas médias de couve manteiga e folhas/hastes de brócolis.

1 limão

1 coco verde

2 ramas de hortelã

**Preparo;** Lave todos os ingredientes e retire o miolo da maçã. Leve todos os ingredientes ao liquidificador até triturar bem, sirva sem coar.