



**SUCOS  
SAUDÁVEIS**

# SUCO VERDE

## INGREDIENTES:

- 1 FOLHA DE COUVE
- ½ LIMÃO ESPREMIDO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE ÁGUA DE COCO (OU ÁGUA, SE PREFERIR)

**MODO DE PREPARO:** BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.

**OBS: NÃO COAR, POIS ELIMINA FONTES DE FIBRAS**



# SUCO DETOX DE BETERRABA

## INGREDIENTES:

- 2 FOLHAS DE COUVE
- 1 COLHER DE SOPA DE FOLHAS DE HORTELÃ
- 1 BETERRABA
- 1/2 PEPINO
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GENGIBRE RALADO
- 1 COPO DE ÁGUA

**MODO DE PREPARO:** BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



# SUCO LARANJINHA

## INGREDIENTES:

- 1 FOLHA DE COUVE
- ½ LIMÃO ESPREMIADO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE ÁGUA DE COCO (OU ÁGUA, SE PREFERIR).

**MODO DE PREPARO:** BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



# SUCO DETOX DE DE MELANCIA

## INGREDIENTES:

- 2 FATIAS MÉDIAS DE MELANCIA
- ½ LIMÃO ESPREMIADO
- HORTELÃ
- 1 TALO DE AIPO COM AS FOLHAS
- 1 COPO DE ÁGUA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO

**MODO DE PREPARO:** BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



# SUCO DETOX DA DESINCHÁ

## INGREDIENTES:

- 3 SACHÊS DE DESINCHÁ (SABOR DA SUA PREFERÊNCIA)
- 1 PIRES DE ESPINAFRE
- HORTELÃ A GOSTO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE ÁGUA DE COCO
- CUBOS DE GELO

**MODO DE PREPARO:** PREPARAR O DESINCHÁ COMO INSTRUÍDO NA CAIXINHA E DEIXAR ESFRIAR. DEPOIS É SÓ BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBA A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



# SUCO DETOX REFRESCANTE

## INGREDIENTES:

- SUCO DE 1 LIMÃO
- SUCO DE 2 LARANJAS-LIMA
- 6 FOLHAS DE ALFACE
- ½ COPO DE ÁGUA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO
- CUBOS DE GELO

**MODO DE PREPARO:** BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



# SUCO CÍTRICO

## INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE MELÃO EM CUBOS
- 1 E 1/2 XÍCARA DE ABACAXI EM CUBOS
- 1 MAÇÃ VERDE EM CUBOS SEM SEMENTES
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1 COLHER SOPA GENGIBRE RALADO
- 6 FOLHAS DE COUVE COM O TALO
- 1 XÍCARA ÁGUA DE COCO OU ÁGUA FILTRADA
- PEDRAS DE GELO A GOSTO

**MODO DE PREPARO:** BATA OS INGREDIENTES E TOME SEM COAR.



# SUCO AMARELO DETOX

## INGREDIENTES:

- 250 ML ÁGUA GELADA
- 1 PÊSSEGO PEQUENO
- 1/2 PERA
- SUCO DE MEIO LIMÃO
- LASCAS DE GENGIBRE

**MODO DE PREPARO:** BATA OS INGREDIENTES E TOME SEM COAR.



# SUCO DETOX MARACUJÁ

## INGREDIENTES:

- 2 FOLHAS DE COUVE MINEIRA (PICADO)
- SUCO DE 1 LARANJA
- 1 MARACUJÁ
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE LINHAÇA
- ADOÇANTE (OPCIONAL)
- GELO A GOSTO

**MODO DE PREPARO:** BATA OS INGREDIENTES  
E TOME SEM COAR.



# SUCO DETOX DE TOMATE

## INGREDIENTES:

- 150 ML DE SUCO DE TOMATE PRONTO;
- 25 ML DE SUCO DE LIMÃO;
- ÁGUA COM GÁS.

**MODO DE PREPARO:** MISTURAR EM UM COPO  
OS INGREDIENTES E ADICIONAR GELO NA  
HORA DE BEBER.

