

SUCO DETOX DE COUVE MAÇÃ E LIMÃO

INGREDIENTES

2 folhas médias de couve

1 maçã

1 limão

150 ml de água

MODO DE PREPARO

Lave e retire o talo da couve

Corte em pedaços e coloque no liquidificador

Adicione no liquidificador sem tirar a casca

Esprema o limão e retire o caroço

Junte com os outros ingredientes

Bata até estar tudo bem triturado

O ideal é tomar todos os dias pela manhã 30 minutos antes do café

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/9051-suco-detox-de-couve-maca-e-limao.html>