



R E C E I T A S

Suco Verde Beterraba

Ingredientes

- 1 pepino japonês
- 1 maçã
- 1 bulbo de funcho pequeno
- 1 folha de couve
- 1 beterraba pequena ou meia beterraba
- Meio limão sem casca
- Um punhado de folhas do funcho
- 1 colher de sopa de semente de linhaça

Utensílios

- Liquidificador, centrífuga ou slow juicer.

Modo de preparo

Lave bem todos os ingredientes acima.

Leve à centrífuga: o pepino, a maçã, o bulbo do funcho, a couve, a beterraba, o limão e as folhas do funcho.

Por fim, adicione a semente de linhaça e espere mais ou menos dois minutos antes de beber.