



R E C E I T A S

Suco Verde Brócolis

Ingredientes

- 1 pepino
- 1 cenoura
- 1 maçã pequena, sem miolo e sem sementes
- 1 1/2 xícaras de funcho
- 1 xícara de brócolis
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de semente de chia

Utensílios

- Saco de voal para uso com liquidificador
- Liquidificador, centrífuga ou slow juicer

Modo de preparo

Lave bem todos os ingredientes.

Bata primeiro o pepino. Em seguida, coe com um saco de voal e volte com o liquido para o liquidificador.

Adicione a cenoura, a maçã, o funcho, o brócolis, o limão e bata.

Coloque o suco no copo ou em uma garrafinha, adicione a chia e espere 2 minutos para beber.