



R E C E I T A S

Suco Verde Cenoura e Beterraba

Ingredientes

- 1 pepino
- 1/2 cenoura
- 1/2 beterraba
- 1 maçã
- 2 folhas de couve
- 1/2 xícara de hortelã
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de chia

Utensílios

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

Modo de preparo

Lave bem todos os ingredientes.

Corte o pepino em pedaços médios e bata no liquidificador.

Em seguida, adicione a cenoura e a beterraba picadas e a maçã cortada em pedaços sem sementes e sem miolo. Bata e coe usando uma peneira ou um saco de voal.

Volte com o líquido para o liquidificador e adicione a couve, o hortelã e o suco do limão. Bata e coe mais uma vez.

Coloque primeiro o suco na garrafinha ou no copo e depois adicione a linhaça. Misture e tome imediatamente.