



## R E C E I T A S

# Suco Verde Gengibre

### Ingredientes

- 1 pepino japonês
- 3 folhas de couve chinesa ou acelga
- 1 maçã
- 1 cenoura
- 1 pedaço de gengibre fresco
- Meio limão sem casca
- 2 colheres de chá de semente de chia

### Utensílios

- Liquidificador, centrífuga ou slow juicer

### Modo de preparo

Lave bem todos os ingredientes acima.

Leve à slow juicer: o pepino, a acelga, maçã, a cenoura, o gengibre e o limão.

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