



## R E C E I T A S

# Suco Verde Inhame

### Ingredientes

- 1 pepino
- 1 cenoura
- Suco de 1/2 limão
- 1 maçã pequena
- 1 inhame pequeno descascado
- 1 xícara de salsinha
- 1 colher de sopa de linhaça (opcional)

### Utensílios

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

### Modo de preparo

Bata primeiro o pepino com casca no liquidificador. Coe usando um pano voal.

Retorne com o suco do pepino para o liquidificador, acrescente a cenoura, o suco do limão, a maçã e o inhame.

Bata e coe pela segunda vez. Retorne o líquido para o liquidificador e bata com a salsinha. Coe pela terceira vez e está pronto para tomar.

Se quiser acrescente uma colher de sopa de linhaça.

Dependendo do tamanho dos vegetais, pode sobrar um pouco de suco.

Aproveite e tome!