



## LISTA DE COMPRAS

# Desafio do Suco Verde

### Ingredientes

- 5 pepinos
- 2 pepinos japoneses
- 6 cenouras
- 2 beterrabas
- 7 maçãs
- 1 inhame
- 1 maço de couve
- 1 couve chinesa ou acelga
- 1 funcho
- 1 brócolis americano
- 1 aipo
- 1 salsinha
- 1 hortelã
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 4 limões
- linhaça
- chia

Compre orgânicos sempre que puder : )