

Suco Verde

Solta-Intestino



Receita natural para regular seu intestino com fibras e frescor

Ingredientes



1 fatia grossa de
mamão formosa



1 folha de couve
(sem o talo)



1 maçã verde
(com casca)



1 colher (sopa) de
sementes de linhaça ou chia



1 fatia pequena de abacate
(opcional)



200 ml de água gelada
ou água de coco



Suco de ½ limão

MODO DE PREPARO



Coloque todos os ingredientes no liquidificador.



Bata por 1 a 2 minutos até ficar homogêneo.



Beba imediatamente, de preferência em jejum para potencializar o efeito.



Não coar - as fibras são essenciais para ajudar o intestino a funcionar.



Dica bônus: acrescente algumas pedras de gelo para deixar mais refrescante.



- Benefícios do Suco Verde



1 fatia o intestino
naturalmente



Rica fonte de fibras



Hidratação e energia
logo cedo



Ação desintoxicante
suave



Apoio à digestão e
imunidade



Dica bônus: