

Suco Verde com Couve & Suco de Couve com Laranja – Baixa Caloria



Suco verde com Couve

Suco Verde com Couve

Bater no liquidificador os **ingredientes**:

Couve (duas folhas grandes já lavada)

[Hortelã](#) (poucas folhas são suficientes)

Gengibre (vai dosando a quantidade de acordo com o gosto)

Maça sem caroço. Se preferir substitua por outra fruta que goste: Sugestões Laranja, Abacaxi, Limão, Melão.

200 ml de água

Sirva sem coar.

Suco de Couve com Laranja

Bater no liquidificador os ingredientes:

1 copo 300 ml de água

Laranja 2 Unidades.

3 Couve manteiga (bem lavada)

No liquidificador adicione a água, bata as laranjas e em seguida coe(se preferir). Adicione as folhas de couve e bata novamente.

Informações adicionais:

A bebida é capaz de acelerar a queima de calorias, graças aos benefícios da couve-manteiga. O vegetal tem baixo teor calórico, promove saciedade, ajuda o intestino a funcionar bem e também evita o acúmulo de gordura corporal.

A couve faz bem para:

Olhos;

Ossos;

Peles;

Reduz risco de doenças no coração;

Perda de peso;

Reduz colesterol,

A couve:

Tem mais ferro que a carne;

O cálcio da couve é melhor absorvido pelo organismo do que o leite.

Tem 80% mais Vitamina C que a laranja.

[Suco Verde: Confira 5 Receitas de Suco Verde Simples e Rápidas para Fazer](#)



Suco Verde

Receita 1:

Couve Com Água de Coco

Para fazer o suco use 1 copo de água de coco gelada, 1 ou 2 folhas de couve manteiga com o talo e 1 xícara (chá) de fruta da sua preferência. A gente sugere que você use morangos bem maduros para potencializar o efeito antioxidante. Bata tudo no liquidificador e tome em seguida.

Receita 2:

Maracujá Com Agrião

Junte 1 punhado de talos de agrião e coloque no liquidificador. Então coloque a polpa de 1 maracujá e aproximadamente 300 ml de água. Bata bem e tome em seguida. Se quiser, pode adoçar com um pouquinho de mel puro.

Receita 3:

Melão Com Hortelã

Use 1 copo de suco de laranja, 1 fatia de melão maduro e 1 ramo de hortelã. Se quiser, acrescente 1 colher (sopa) de linhaça para acrescentar fibras à [receita](#). Bata tudo e tome sem coar.

Receita 4:

Chá Verde Com Abacaxi

Essa não é bem uma receita de suco, mas sim um suchá. Primeiro prepare o chá verde conforme as orientações do fabricante. Depois bata a bebida fria com 1

fatia de abacaxi. Acrescente 1 folha de couve para ter mais fibras e mais verde.

Receita 5:

Manga Com Rúcula

Coloque 1 manga grande descascada de picada no liquidificador juntamente com 1 punhado de talos e folhas de rúcula. Cubra com água e bata até obter um suco cremoso. Tome em seguida.

Suco de Pepino e Kiwi Como Fazer **Receitas Detox**



Ingredientes

4 kiwis

2 pepinos

1/2 polegada de gengibre esmagado

Pimenta a gosto Sal a gosto

2 aipo como agitadores

2 colheres de gelo picado

1 xícara de água

Couves para enfeite

Modo de Preparo

Descasque os frutos e corte em pedaços pequenos.

Esfriar por 1 hora.

No liquidificador adicionar água e gelo picado.

Solte todas as frutas no liquidificador e misturar em alta velocidade por 1 minuto.

Despeje em copos e decore com brotos.

Esta receita cria um equilíbrio agradável entre a frescura do pepino e o doce cítrico do kiwi.

Receita serve : 2

Tempo da receita: 15 minutos + tempo de esfriar

Suco de Pepino e Kiwi