

# 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.