

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.