



# **10 receitas detox**

*saudáveis e deliciosas!*

# suco verde detox

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de espinafre
- 1 maçã verde, picada
- 1 pepino, descascado e picado
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de abacaxi e hortelã

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de abacaxi, picado
- 1 punhado de hortelã fresca
- 1 pepino, descascado e picado
- Suco de 1 limão
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de melancia e gengibre

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de melancia, sem sementes e picada
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- Suco de 1 limão
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de couve, limão e pepino

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de couve picada
- Suco de 2 limões
- 1 pepino, descascado e picado
- 1 maçã verde, picada
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de beterraba, cenoura e laranja

## INGREDIENTES

- 1 beterraba média, descascada e picada
- 1 cenoura grande, descascada e picada
- Suco de 2 laranjas
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de morango, limão e hortelã

## INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos frescos, sem folhas
- Suco de 2 limões
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1-2 colheres de chá de mel (opcional)
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de pera, limão e espinafre

## INGREDIENTES

- 2 peras maduras, sem sementes e picadas
- Suco de 1 limão
- 2 xícaras de espinafre
- 1 pepino, descascado e picado
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de maçã, cenoura e gengibre

## INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes, picadas
- 2 cenouras médias, descascadas e picadas
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- Suco de 1 limão
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de abacaxi, couve e limão

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de abacaxi, picado
- 2 xícaras de couve picada
- Suco de 2 limões
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo



# suco de limão, pepino e menta

## INGREDIENTES

- Suco de 2 limões
- 1 pepino, descascado e picado
- 1 punhado de folhas de menta fresca
- 1-2 colheres de chá de mel (opcional)
- 1-2 xícaras de água de coco ou água filtrada
- Gelo a gosto

## COMO PREPARAR:

1. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até ficar homogêneo





**MAIS RECEITAS EM NOSSO  
APLICATIVO**

[WWW.METODOSECAREM20DIAS.COM](http://WWW.METODOSECAREM20DIAS.COM)