

SUCO VERDE DE FOLHAS

1 porção

Ingredientes

ou

1 folha média de couve manteiga crua [20 g]

ou

1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]

ou

2 folhas de hortelã, fresco [0 g]

ou

1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]

ou

1 fatia pequena de abacaxi [50 g]

ou

1/2 unidade média de pera [55 g]

ou

250 gramas de água Mineral

Método de preparo

1

Coloque os ingredientes em um saquinho e congele para usar. Bata tudo no liquidificador e beba.