

- Hortelã a gosto
- 400ml de água de coco gelada

Modo de preparar

- Corte os ingredientes em pequenos pedaços. Depois, esprema o suco do limão e adicione tudo no liquidificador. Bata tudo até triturar. Está prontinho para beber!

Suco detox simples

Uma mistura fácil e rápida para fazer durante a manhã. O melhor deste suco é que conta com apenas 54 calorias.

Ingredientes

- 6 folhas de couve
- 1 limão espremido (médio)
- 2 laranjas espremidas (médias)
- 80ml de água

Modo de preparar

- Adicione todos os ingredientes no liquidificador. Bata tudo até triturar e ficar cremoso. Coe o suco e se delicie!

Suco detox com morango

É uma opção para limpar o organismo, além de ser gostoso e nutritivo. Esse detox é rico em fibras, ajuda a limpar o organismo e auxilia na absorção do ferro.

Ingredientes

- 8 morangos maduros em tamanhos médios
- 1 beterraba
- 5 cenouras grandes
- 2 laranjas inteiras

Modo de preparar

- Lave bem as frutas e os vegetais e corte em pedaços pequenos (descasque a laranja). Coloque tudo no liquidificador e bata até formar uma massa mais grossa. Coe e sirva!

Suco detox com melancia

Esse é um ótimo detox para tomar durante a manhã, tem bastante água e, se estiver geladinho, fica melhor ainda!

Ingredientes

- 1 colher (chá) de linhaça triturada
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 3 fatias de melancia sem caroço (fatias grandes)

Modo de preparar

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata e sirva logo em seguida.

Suco detox para auxiliar a perder a barriga

Conta com apenas 20 calorias por copo e ajuda a desintoxicar o organismo.

Ingredientes

- 500ml de água com gás
- 150ml de suco de tomate;
- 25ml de suco de limão

Modo de preparar

- Em um copo grande, misture o suco de tomate e de limão. Acrescente a água e mexa. Se preferir, adicione gelo. Beba em seguida.

100
RESTAURANTES

09/2 A 12/3

MENUS
A PARTIR DE
49,90

BRASILIA
RESTAURANT
WEEK

RESTAURANTWEEK.COM.BR

Arquivo pes



Nutrici

HARMONIZAÇÃO



APOIO INSTITUCIONAL



MEDIA PARTNER



AÇÃO SOCIAL



REALIZAÇÃO

