



Receitinhas

SUCO DETOX DE CHÁ VERDE E COUVE

INGREDIENTES:

- 150 ml de chá verde;
- ½ maçã com casca;
- 1 folha de couve;
- Gelo a gosto.

MODO DE PREPARO:

Prepare o chá, deixe em infusão, espere esfriar. Lave a maçã e a folha de couve. A seguir, bata tudo no liquidificador e tome imediatamente.

DICA: O chá verde industrializado não apresenta as mesmas propriedades do chá “in natura”.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

