VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

SUCO DETOX DE GENGIBRE E HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 1 fatia de melão pequena;
- 1 colher de café de raspas de gengibre;
- 1 punhado de folhas de hortelã frescas;
- Gelo a gosto;
- Adoçante, se necessário.

MODO DE PREPARO:

A água de coco fresco terá resultados melhores. Raspe o gengibre na hora de consumir. Lave bem as folhas de hortelã. Liquidifique tudo e consuma na mesma hora.

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br