



Receitas Fit

Mês de Março 2020

Semana #01

20 Receitas de Sucos Detox
para você vender junto
com suas marmitas

SUMÁRIO

Suco de couve com limão.....	01
Suco detox de cenoura, repolho e maçã.....	02
Suco detox de uva, kiwi e laranja lima.....	03
Suco de cenoura e beterraba.....	04
Suco de melão, abacaxi e maçã verde com água de coco.....	05
Suco detox Laranja, couve e aveia em flocos.....	06
Suco de melancia, couve e chá verde.....	07
Suco desintoxicante e digestivo.....	08
Suco detox de espinafre com maçã e beterraba.....	09
Suco detox de melância com aipo.....	10
Suco detox de limão com leite de coco.....	11
Suco detox de laranja com broto de alfafa e erva doce.....	12
Suco detox de couve, limão e pepino.....	13
Suco detox de tomate	14
Suco de ameixa, abacaxi e hortelã	15
Suco de morango com limão e erva-cidreira.....	16
Suco de pera e melancia.....	17
Suco de laranja e canela.....	18
Receita de suco de morango com abacaxi.....	19
Suco 3D.....	20



Suco de couve com limão



Ingredientes:

- Couve
- 1 limão
- Água
- Açúcar

Modo de Preparo:

Bata a couve, com a quantidade de água que quiser.
Depois cõe o suco em uma jarra , espreme o limão, adoçe e beba.

Suco detox de cenoura, repolho e maçã



Ingredientes:

- 5 cenouras,
- ¼ de repolho verde pequeno
- ½ maçã.

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto.

Suco detox de uva, kiwi e laranja lima



Ingredientes:

- 1 xícara de uva itália sem as sementes
- 3 kiwis
- 1 laranja lima descascada deixando a parte branca.

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto.

Suco de cenoura e beterraba



Ingredientes:

- 4 cenouras
- 1 beterraba com as folhas verdes.

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto.

Suco detox de melância com aipo



Ingredientes:

- 2 fatias médias de melancia
- 1 talo de aipo com as folhas

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador e tomar imediatamente.

Suco de melão, abacaxi e maçã verde com água de coco



Ingredientes:

- 2 xícaras de melão em cubos
- 1 e 1/2 xícara de abacaxi em cubos
- 1 maçã verde em cubos sem sementes
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher sopa gengibre ralado
- 6 folhas de couve com o talo
- 1 xícara água de coco ou água filtrada
- Pedras de gelo a gosto.

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes e tome sem coar.

Suco detox Laranja, couve e aveia em flocos



Ingredientes:

- 1 laranja lima suco
- 1 punhado de salsa
- 1 punhado folhas de hortelã
- 2 folhas de couve com o talo
- 200ml água de coco
- gotas de suco de limão
- 1 colher sopa aveia em flocos finos.

Modo de Preparo:

Faça o suco da laranja lima e bata todos os ingredientes, tome sem coar.

Suco de melancia, couve e chá verde



Ingredientes:

- 3 saquinhos de chá verde
- 1 xícara de água fervente
- 2 folhas de couve com o talo
- Sumo de 1/2 limão siciliano
- 1 colher sopa gengibre.
- 2 xícaras de melancia em cubos
- folhas de hortelã
- Pedras de gelo a gosto.

Modo de Preparo:

Deixe os saquinhos de chá verde na água fervente até que esfriem. Depois, bata todos os ingredientes e beba sem coar

Suco desintoxicante e digestivo



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 1 cenoura
- 1 xícara (chá) de talos de erva doce
- 1 suco de limão e raspas da casca

Modo de Preparo:

Bata em uma centrífuga ou em um liquidificador todos os ingredientes com um pouco de água filtrada ou água de coco. Para deixar o suco mais cremoso, utilize a medida de meio copo. Evite usar açúcar e adoçantes.

Suco detox de espinafre com maçã e beterraba



Ingredientes:

- 2 fatias finas de beterraba crua sem casca
- 1 pires de chá de espinafre (cru)
- 1 unidade pequena de maçã com casca
- 1 colher de café de gengibre (fresco) ralado
- ½ colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de hortelã.

Modo de Preparo:

Higienize os ingredientes e bata todos no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida.

Suco detox de limão com leite de coco



Ingredientes:

- 1 unidade de polpa de coco
- 2 copos de água de coco
- Suco de 2 limões.

Modo de Preparo:

Bata a polpa de coco e a água no liquidificador. Coe para separar o leite do bagaço. Bata o leite de coco coado com o suco do limão. Sirva bem gelado.

Suco detox de laranja com broto de alfafa e erva doce



Ingredientes:

- ½ folha de couve manteiga (crua)
- 1 copo pequeno de suco de laranja (sem açúcar)
- ½ unidade média de cenoura inteira (crua)
- ½ xícara de chá de broto de alfafa (cru)
- 1 talo de erva doce (fresca).

Modo de Preparo:

Higienize os ingredientes e bata todos no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Depois é só servir.

Receita de suco de morango com abacaxi



Ingredientes:

- 100 gramas de abacaxi sem casca picado
- 100 gramas de morango picado
- 250 ml de água.

Modo de Preparo:

Pique o abacaxi sem casca e leve para bater no liquidificador com o morango e a água. Quando estiver homogêneo sirva em seguida. Não precisa coar nem adoçar.

Suco detox de couve, limão e pepino



Ingredientes:

- 1 folha de couve
- suco de ½ limão
- 1/3 de pepino sem casca
- 1 maçã vermelha sem casca
- 150 ml de água de coco

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber a seguir, de preferência sem açúcar.

Suco detox de tomate



Ingredientes:

- 150 ml de suco de tomate pronto
- 25 ml de suco de limão
- Água com gás

Modo de Preparo:

Misturar em um copo os ingredientes e adicionar gelo na hora de beber.

Suco de ameixa, abacaxi e hortelã



Ingredientes:

- 1 ameixa preta seca
- 2 fatias de abacaxi
- 3 folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 200 ml de água.

Modo de Preparo:

Juntar todos os ingredientes e levar ao liquidificador;
Bater, servir-se e bom apetite!

Suco de morango com limão e erva-cidreira



Ingredientes:

- 6 morangos
- Suco de limão a gosto
- 200 ml de chá de erva-cidreira.

Modo de Preparo:

Juntar todos os ingredientes e levar ao liquidificador;
Bater, servir-se e bom apetite!

Suco de pera e melancia



Ingredientes:

- ½ fatia de melancia
- ½ pera
- Água de coco.

Modo de Preparo:

Colocar os ingredientes no liquidificador;
Bater bem e servir com gelo, se assim preferir.

Suco de laranja e canela



Ingredientes:

- 1 copo de suco de laranja
- 1 col. (chá) de canela em pó
- 1 col. (chá) de guaraná em pó
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 1 tâmara.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Suco 3D



Ingredientes:

- 1 pepino japonês
- 2 talos de salsão
- 1 pedaço de gengibre 40g
- 3 folhas de couve manteiga
- ½ abacaxi sem casca
- Suco de ½ limão
- 2 raminhos de hortelã

Modo de Preparo:

Passe pelo extrator de suco/centrífuga o pepino, a couve, o salsão, o gengibre, o abacaxi e a hortelã.

Junte o suco de limão no copo e sirva com gelo à vontade.

Receitas Fit

Mês de Março 2020

Semana #01

