

Suco Regenerador

Saúde mental na prática



INGREDIENTES

- Suco de 2 laranjas
- 1 cenoura grande
- 1 fatia média de abacaxi
- 4 folhas de espinafre
- 2 folhas de alface americana
- 2 ramos de cheiroverde
- 4 pedras de gelo

COMO FAZER

Esprema as 2 laranjas e bata o seu suco com os outros ingredientes picados, e o gelo no liquidificador. Coe e sirva imediatamente.

RENDIMENTO

2 porções individuais Porção Individual: 1 copo pequeno de suco regenerador para ser consumido no desjejum, colação, lanche ou ceia.

TEMPO DE PREPARO

5 minutos

