

Suco de Abacaxi Energético



S
u
c
o
d
e
A
b
a
c
a
x
i
E
n
e
r
g
é
t
i
c
o

No verão sempre dá vontade de beber suco geladinho e esse de hoje, além de refrescar, é uma delícia, super nutritivo e dá uma levantada no astral!

O suco de abacaxi com hortelã é conhecido e apreciado por todos pelo seu sabor azedinho, doce e refrescante...e se adicionar um pedacinho de gengibre e uma folha de couve...nossa!!! É um suco que purifica o organismo por causa de suas propriedades adstringentes especialmente se tomado pela manhã em jejum! Experimente essa experiência...tenho certeza que você vai gostar!

Ingredientes:

- 2 fatias grandes de abacaxi pérola
- 1 folha de couve lavada e sem o caule
- folhas de hortelã lavadas
- 1 pedaço pequeno de gengibre descascado e picado

Modo de fazer:

1. Bater tudo no liquidificador com um pouco de gelo picado, coar e beber!
2. Se quiser, adicione 1 colher de sobremesa de mel para adoçar. Simples, simples!