

# Receitas de Suco de Clorofila (DETOX)

## *Receita 1*

### Ingredientes

2 folhas de couve manteiga com o talo  
¼ de pepino sem casca  
1 maçã com casca e sem semente  
Algumas folhas de alface (preferencialmente o broto)  
1 rodela de gengibre  
1 colher de sopa de aveia  
1 e ½ litro de água gelada

### Modo de preparo

Corte a couve, a maçã e o pepino antes de colocar no liquidificador. Feito isso, junte a todos os outros ingredientes e bata bem. Adoce a gosto, preferencialmente com mel.

## *Receita 2*

### Ingredientes:

1 maçã (pode ser verde, se preferir);  
2 fatias de abacaxi;  
2 folhas de couve;  
½ copo de água.

### Modo de preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e sirva preferivelmente gelado.

## *Receita 3*

### Ingredientes:

½ limão (sem casca);  
2 folhas de couve;  
2 folhas de alface  
½ pepino;  
1 punhado de folhas de hortelã;  
½ copo de água.

### Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Caso achar que ficou muito amargo ou ácido, poderá acrescentar uma colher de sopa de mel. Se você preferir, é possível encontrar as chamadas poupas de clorofila congeladas, ótimos substitutos das hortaliças e verduras. Embora saia um pouco mais caro, é mais prático porque não se gasta tempo lavando e cortando.