

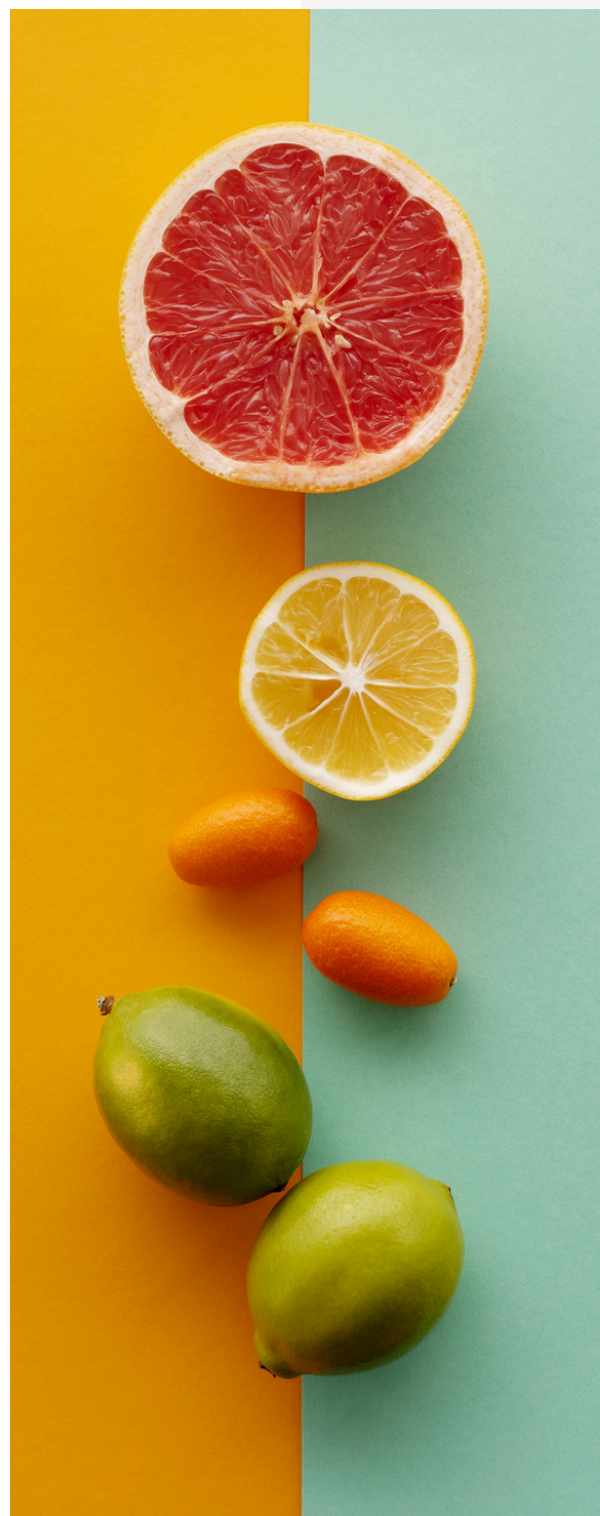
E-BOOK: SUCOS

Por Carol Sessa Nutricionista



ÍNDICE DE CONTEÚDO

- 01 Suco Pink
- 02 Suco Verde
- 03 Suco Laxante
- 04 Suco Rico
- 05 Suco de Frutas Vermelhas



SUCO PINK

Morango, água de coco e melancia



Ingredientes

6 unid de morango

2 xícaras de melancia picada

200ml de água de coco

Como fazer

Bata a melancia (sem água). Coe e lave o liquidificador.

Depois, junte o restante dos ingredientes e bata novamente. Sirva.

SUCO VERDE

Abacaxi, couve, maçã,
limão e gengibre



Ingredientes

2 ft de abacaxi

1 folha de couve

1 limão

1 maçã

1 fatia de gengibre (2cm)

Como Fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Se possível, consuma sem coar.

SUCO LAXANTE

Mamão, laranja e ameixa



Ingredientes

1/2 mamão

Suco de 1 laranja

4 ameixas secas sem caroço

1 col de sopa de semente de linhaça

100ml de água

Como fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir.

SUCO RICO

Inhame, maçã e laranja



Ingredientes

500ml de água

1 inhame pequeno (cru)

3 laranjas lima

1 maçã

Como Fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Se possível, consuma sem coar.

SUCO DE FRUTAS VERMELHAS

Morango, framboesa, mirtilo, amora e maçã



Ingredientes

1 xícara de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo)

1 maçã

200ml de água de coco

Como fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir.



Tenha uma vida mais saudável
com comida de verdade!

(27) 99831-1895
www.carolsessanutricionista.com.br

@carolsessanutricionista

Por Carol Sessa Nutricionista