

Detox de verão



INGREDIENTES:

- 50 g de pepino
- 15 g de toranja
- 5 g de couve kale
- 50 g de maçã
- 15 g de aipo
- 5 g de gengibre
- 1 colher de café de spirulina
- 100 ml de água fresca

COMO FAZER:

Descasque e retire as sementes ao pepino. Corte em cubos.

Descasque a toranja e parta também em cubos.

Ripe as folhas da couve.

Corte a maçã aos cubos, com casca.

Corte o talo de aipo aos pedacinhos.

Por fim, acrescente o gengibre fresco, cortado aos cubinhos.

Coloque tudo no copo misturador e acrescente a spirulina e a água. Filtre e sirva.

