

Detox de couve portuguesa



INGREDIENTES:

- 1 folha de couve portuguesa
- 1 talo de aipo
- 1 laranja (sumo)
- 1 dedo de gengibre fresco
- 1/2 maçã vermelha
- 1 colher de café de curcuma
- 1 colher de chá de erva doce moída
- 300 ml de água com gás
- 1 raminho de hortelã

COMO FAZER:

Corte a folha de couve rejeitando os veios maiores. Passe-a em água fria e esprema-a. Corte o talo do aipo. Descasque e corte o gengibre. Introduza no copo misturador. Acrescente a maçã cortada mas com a casca, o sumo de laranja, a curcuma e a erva doce e, por fim, a água. Triture alguns minutos. Filtre o líquido e sirva fresco, com um raminho de hortelã.

