

— Especial —

SUCO VERDE

Nutricionista Leticia Musselli



www.nutricionistavalinhos.com.br

O suco verde vem se tornando um dos queridinhos da dieta e dos adeptos à uma vida saudável. Além de ser uma fonte de fibras, é cheio de vitaminas e minerais importantes.

Pode ser feito no café da manhã, lanche da tarde, ou ceia. O momento ideal de consumo, é em jejum pela manhã.

Ele ganhou fama de emagrecedor, porém é necessário estar inserido num programa alimentar equilibrado para auxiliar no seu objetivo.

Veja essas receitas especiais para variar o cardápio.

1. Suco verde de couve com limão: $\frac{1}{2}$ limão + 1 folha de couve + 200 ml de água. Coloque o suco do limão juntamente com a folha de couve no liquidificador e vá acrescentando água ao poucos. Quando o suco estiver numa textura e cor uniforme, estará pronto.

2. Suco verde tradicional: 2 laranjas + 3 folhas de couve + 1 pedacinho de gengibre .

+ 1 litro de água. Descasque as laranjas, corte-as em pedaços, tirando as sementes; coloque no liquidificador junto com as folhas de couve bem lavadas e com talo. Acrescente o gengibre e a água. Bata tudo. Coe só se necessário.

3. Suco de couve com maçã: 2 maçãs + 2 folhas de couve + $\frac{1}{2}$ limão + 200 ml de água. Corte as maçãs ao meio e retire suas sementes, colocando no liquidificador com os demais ingredientes. Coe só se necessário.

4. Suco verde de abacaxi e pepino: 1 fatia média de abacaxi + 1 folha grande de couve + 1 pedaço pequeno de pepino + 1 fatia fina de gengibre + 200 ml de água de coco (ou água). Coloque todos os itens no liquidificador e depois bata bem para não precisar coar.



5. Suco verde com pêssego: 1 polpa congelada de pêssego + 1 folha grande de couve + 1 colher (chá) de salsinha + 1 fatia fina de gengibre + 200 ml de água de coco (ou água). Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

6. Suco verde com acerola: 1 polpa congelada de acerola + 1 folha grande de couve + 1 pedaço pequeno de erva doce fresca + 1 fatia fina de gengibre + 200 ml de água de coco (ou água). Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.

7. Suco verde com maracujá e clorofila: ½ maracujá + 100ml de água de coco + 1 maçã + clorofila congelada. Bata no liquidificador.

8. Suco de maçã verde e couve: 1 maçã verde + 1 folha de couve grande + 1 pedaço pequeno de erva doce fresca + 200 ml de água de coco (ou água). Coloque todos os itens no liquidificador e depois bata bem para não precisar coar.



9. Suco verde diurético: 1 folha grande de brócolis + 1/2 limão inteiro (polpa e casca) + 1/2 pepino japonês com casca +

1 talo de salsão + 1 fatia grande de melão + 1 punhado de salsa + 200 ml de água de coco. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba sem coar.

10. Suco verde energizante: 1 punhado de agrião + 1 cenoura pequena cortada em pedaços + 1 pedaço (2 cm) de gengibre + 1 colher (chá) de maca peruana + suco de 1 limão + 200 ml de suco de laranja. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba sem coar.

11. Suco verde desintoxicante: 1 folha de couve + 1 maçã média com casca e sem semente, cortada em pedaços + 1 talo de erva doce + 1 punhado de salsinha e hortelã + suco de 1/2 limão + 200 ml de água. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba sem coar.

12. Suco verde com melancia e morango: 2 ramos de hortelã + 1 fatia de melancia + 4 morangos + 1 pedaço de gengibre (pequeno) + 1 pitada de canela. Bata no liquidificador ou na centrífuga.

13. Suco verde com espinafre e blueberry: Cubos (de gelo) de couve e espinafre + 150 ml de água de coco + blueberry + 1 colher de chia. Bata no liquidificador.

14. Suco verde com limão siciliano: 2 folhas de couve + 1 maçã + 1 limão siciliano + 1 pedaço pequeno de raiz gengibre. Centrifugar. Acrescentar ao copo depois de pronto uma colher de sopa de linhaça ou farinha de banana verde.

15. Suco verde anti-inflamatório: 1 xícara de chá de mix de folhas verde-escuras + 1 colher de café de açafraão + 1 maçã com casca + 1 colher (sopa) de semente de linhaça dourada + 1 punhado de hortelã + 1 punhado de alecrim. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba sem coar.

16. Suco verde de caju: 1 polpa congelada de de cajú + 1 folha de couve + 1 pequeno punhado de salsaão + 1 fatia fina de gengibre + 200 ml de água de coco (ou água).

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e tente beber sem coar.



17. Suco verde de pera com salsinha: Primeiramente prepare cubos de salsinha (bata 1 molho de salsinha com 500 ml ou mais de água no liquidificador até ficar uma água bem verdinha. Leve sem coar para preencher a forma de gelo e congele por no máximo 1 semana). Para o suco use 2 a 3 pedras de cubos de salsinha + 1 pera com casca e sem caroços + 6 folhas de hortelã + 1 lasca de gengibre fresco + 200 ml de água filtrada. Bata no liquidificador todos os ingredientes até que todos incorporem e tome em seguida.

18. Suco verde com psyllium: 1 folha de couve sem o talo + ½ maçã + 1 polpa de acerola + 1 colher de chá de psyllium em pó + 150ml de água; Bata no liquidificador.

QUEM SOU EU?

Letícia Musselli - Nutrição Clínica e Esportiva
CRN3 - 7709

Me acompanhe nas Redes Sociais:



www.nutricionistavalinhos.com.br



[leticiamusselli.nutri](https://www.instagram.com/leticiamusselli.nutri)



Letícia Musselli - Nutricionista
Clínica e Esportiva



(19) 98125-3799

MUITO OBRIGADA!!!