SUCOS
DETOX



COM 30 RECEITAS DETOX GOSTOSAS E FÁCEIS DE FAZER

30

SUCO DETOX COM COUVE



INGREDIENTES

- 2 folhas de couve;
- ½ limão;
- 2 cm de gengibre;
- 100 ml de água de coco.

PREPARO

Primeiro, lave as folhas de couve;

Em seguida bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um suco homogêneo;

Então, sirva com cubos de gelo. Se quiser adoçar, adicione um pouco de mel.

29

SUCO DETOX COM MAÇA E PEPINO



INGREDIENTES

- ½ maça picada;
- 1 pepino médio sem casca picado;
- 3 folhas de couve;
- ½ xícara (chá) de inhame picado;
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado;
- hortelã a gosto;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

28

SUCO DETOX COM MELANCIA



INGREDIENTES

- 1 fatia de melancia grossa;
- Raspas de gengibre a gosto;
- 100 ml de água filtrada.

PREPARO

Primeiro, corte uma fatia de melancia e retire as sementes. Descasque e corte o gengibre;

Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo;

Então, sirva com pedras de gelo. Não precisa adoçar, pois a melancia já é doce.

27

SUCO DETOX COM ABACAXI



INGREDIENTES

- 5 fatias de abacaxi;
- 3 folhas de hortelã;
- 2 folhas de couve;
- Suco de 1 limão;
- 2 rodelas de gengibre.

PREPARO

Para começar, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva o suco com gelo. Se quiser, adoce com um pouco de mel.

26

SUCO DETOX COM LARANJA E CENOURA



INGREDIENTES

- 1 cenoura média ralada;
- Suco de 3 laranjas.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva o suco com pedras de gelo. Evite adoçar, mas se for muito necessário, adicione um pouco de mel.

25

SUCO DETOX COM COUVE E GENGIBRE



INGREDIENTES

- 3 folhas de couve;
- 2 rodelas de gengibre;
- 100 ml de água filtrada;
- Adoçante a gosto.

PREPARO

Para começar, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, adicione gelo, caso seja necessário, e sirva.

24

SUCO DETOX COM LIMÃO



INGREDIENTES

- ½ limão espremido;
- 1 folha de couve;
- 1 copo de água filtrada bem gelada;
- Mel para adoçar.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com pedras de gelo.

23

SUCO DETOX COM BERINJELA



INGREDIENTES

- 1 berinjela média ou grande;
- Suco de 1 limão;
- 200 ml de água gelada.

PREPARO

Para começar, deixe a berinjela de molho em 100 ml de água gelada por 30 minutos;

Em seguida, coe a água da berinjela e reserve;

Então, adicione o suco de limão nessa água e beba. Use a berinjela para outras receitas.

22

SUCO DETOX COM PEPINO



INGREDIENTES

- 1 folha de couve;
- 1 pepino;
- 1 limão;
- 1 maçã;
- Folhas de hortelã;
- 200 ml de água gelada filtrada.

PREPARO

Primeiro, pique a couve lavada e corte o pepino em rodelas finas.

Pique a maçã. Esprema o limão;

Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Então, adicione algumas folhas de hortelã para decorar e sirva.

21

SUCO DETOX COM KIWI



INGREDIENTES

- 300 ml de água;
- 1 kiwi;
- 1 colher de sopa de linhaça;
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde;
- 1 colher de semente de girassol;
- 1 maçã vermelha;
- ½ folha de couve.

PREPARO

Para começar, descasque e pique o kiwi em pedaços. Pique a maçã com casca e retire as sementes;

Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo;

Então, sirva com gelo sem adoçar.

20

SUCO DETOX COM NECTARINA E BETERRABA



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de beterraba ralada;
- 1 colher de sopa de cenoura ralada;
- 2 nectarinas;
- 150 ml de água.

PREPARO

Primeiro, descasque e rale a beterraba. Faça o mesmo com a cenoura;

Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Então, sirva o suco com gelo.

19

SUCO AMARELO DETOX



INGREDIENTES

- 200 ml de água gelada;
- 1 pera;
- ¼ de abacaxi sem casca;
- 1 colher de chá de gengibre.

PREPARO

Para começar, bata todas as ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com pedras de gelo.

18

SUCO DETOX COM MAÇÃ VERDE



INGREDIENTES

- 1 maçã verde;
- 1 colher de sopa de farinha de banana verde;
- 1 colher de sopa de linhaça;
- 1 colher de sopa de mel;
- 200 ml de água filtrada.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes até obter um suco homogêneo;

Em seguida, adicione gelo e sirva.

17

SUCO DETOX COM AMEIXA



INGREDIENTES

- 1 ameixa preta seca sem caroço;
- 2 fatias de abacaxi;
- 3 folhas de hortelã;
- 200 ml de água de coco;
- 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada.

PREPARO

Para começar, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

16

SUCO DETOX DE PIMENTA CAIENA E ABACAXI



INGREDIENTES

- 1 pimenta caiena;
- 2 fatias de abacaxi;
- ½ suco de limão siciliano gelo a gosto;
- 200 ml de água de coco.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

15

SUCO DETOX DE MAÇA COM PEPINO



INGREDIENTES

- 1 maçã picada;
- 1 pepino picado em rodelas;
- 2 folhas de couve picadas;
- suco de 1 limão;
- folhas de hortelã

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

14

SUCO DETOX DE UVA COM GENGIBRE



INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- 200 ml de suco de uva integral;
- 1 limão com casca;
- 150 ml de água.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

13

SUCO DETOX DE CENOURA COM LARANJA



INGREDIENTES

- 4 cenouras;
- 2 laranjas;
- 1 pedaço pequeno de gengibre;
- suco de 1 limão;
- 150 ml de água.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

12

SUCO DETOX ROSA



INGREDIENTES

- 1 maçã;
- 1 beterraba;
- 1 colher de gengibre ralado;
- 2 folhas de couve;
- 2 folhas de hortelã;
- 150 ml de água.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

II

SUCO DETOX DE MAMÃO E ABACAXI



INGREDIENTES

- 1 xícara de mamão;
- 2 xícaras de abacaxi;
- 2 colheres de salsinha;
- 150 ml de água.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

10

SUCO DETOX DE PERA E MAÇA VERDE



INGREDIENTES

- 1 pera;
- 1 xicara de folhas de hortelã;
- 150 ml de água;
- 1 xicara de suco de limão;
- 1 maça verde.

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

09

SUCO DETOX DE MEXERICA COM KIWI



INGREDIENTES

- gomos de 1 mexerica sem pele e sem
- sementes;
- 2 kiwis picados sem casca;
- 1 cenoura ralada;
- 2 folhas de couve;
- hortelã a gosto;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

08

SUCO DETOX DE CAJÚ E KIWI



INGREDIENTES

- ½ caju;
- ½ kiwi;
- suco puro de 2 laranjas;
- 1 folha de couve;
- ½ xícara (100ml) de água;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

07

SUCO DETOX MIX DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 1 kiwi descascado;
- Suco puro de 2 laranjas;
- Suco puro de ½ limão;
- 1 folha de couve;
- ½ mamão sem casca e sem sementes;
- 1 copo (250ml) de água de coco;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

06

SUCO DETOX DE MORANGO COM PEPINO



INGREDIENTES

- 5 morangos lavados;
- 2 folhas de couve;
- 2 rodelas (2cm cada) de pepino sem casca;
- 1 xícara (200ml) de água;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

05

SUCO DETOX DE CEREJA COM AMORA



INGREDIENTES

- 2 folhas de couve;
- 1 folha de espinafre;
- ½ xícara (chá) de cereja sem caroço;
- ½ xícara (chá) de amora;
- 2 copos (500ml) de água;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

04

SUCO DETOX DE TANGERINA COM KIWI



INGREDIENTES

- 2 tangerinas sem casca;
- 2 kiwis sem casca;
- 1 folha de couve;
- 1 folha de espinafre;
- 2 colheres (chá) de manjericão picado;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

03

SUCO DETOX COM LARANJA E VERDES



INGREDIENTES

- ¼ de pimentão verde picado;
- ½ cenoura picada;
- Suco puro de 2 laranjas;
- 2 folhas de couve;
- 1 copo (250ml) de água;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

02

SUXO DETOX FANCY



INGREDIENTES

- 1 copo (250ml) de água de coco;
- 1 kiwi;
- 1 folha de couve;
- Suco puro de 2 laranjas;
- Suco puro de limão;

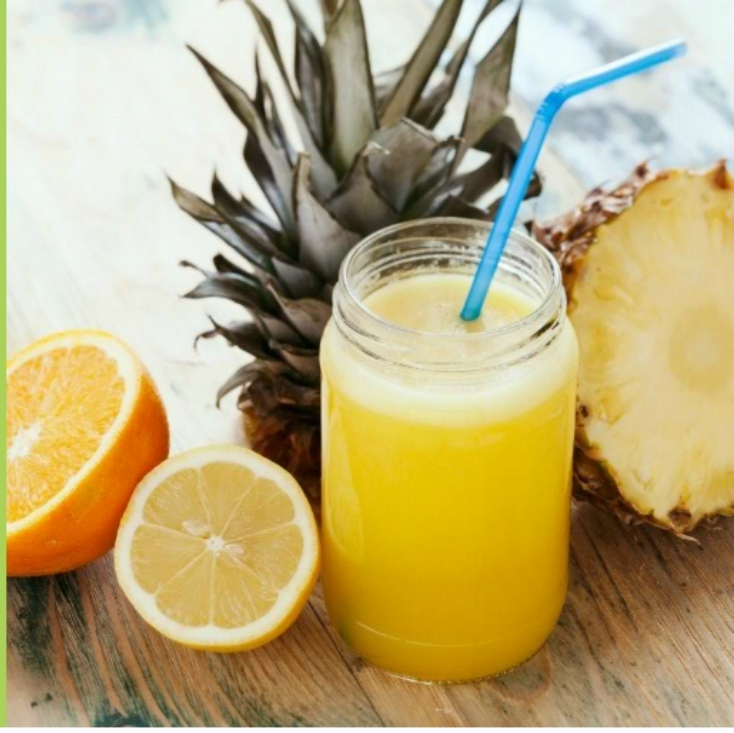
PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.

01

SUCO DETOX DE CHÁ COM ABACAXI



INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de erva-cidreira picada;
- 1 folha de couve;
- ½ maça sem sementes;
- 1 rodela de abacaxi picada;
- ½ copo (125ml) de suco puro de laranja;
- ¼ de xícara (50ml) de água gelada;

PREPARO

Primeiro, bata todos os ingredientes no liquidificador;

Em seguida, sirva com gelo.