

RECEITA

SUCO VERDE

INCRIVEL



Folhas Jovens & Flores Comestíveis | Penedo/RJ



**QUINTAL
RURAL**



MEMÓRIA AFETIVA

Numa viagem que fiz de motorhome pela Califórnia, em cada cidade que passava buscava provar um suco verde diferente. Lembro de entrar nos cafés e sempre procurar a bandejinha de wheatgrass que garantiria meu suco matinal. Nessas incursões descobri a minha receita favorita e a qual reproduzo até hoje nos meus desjejuns. Vou deixar com você um pouquinho dessa minha memória afetiva. Faça bom proveito !

SUCO VERDE



INGREDIENTES

1 MAÇÃ VERMELHA
2 LARANJAS
10GR WHEATGRASS
RASPINHA GENGIBRE

COMO FAZER

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR COM UM
POUCO DE AGUA MINERAL E BEBA NA HORA.
RENDE 1 PORÇÃO

DICA

DÊ PREFERÊNCIA POR INGREDIENTES FRESCOS E
ORGÂNICOS. NA FALTA DELES, RETIRE A CASCA
DA MAÇÃ.

NO INÍCIO NÃO CONSUMA MAIS DO QUE
30GR DE GRAMA DE TRIGO POR DIA.

VOCÊ SABIA?

A GRAMA DE TRIGO É CONSIDERADA UM SUPER
FOOD. DEVIDO AOS ALTOS ÍNDICES DE CLOROFILA,
O WHEATGRASS É CONSIDERADO UM ALIMENTO
ALTAMENTE DETOX. ENTRE SEUS BENEFÍCIOS,
AJUDA A DIMINUIR COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS,
ALÉM DE AUMENTAR A IMUNIDADE E BALANCEAR OS
HORMONIOS FEMININOS