

RECEITAS

DETOX



ÍNDICE

SALADAS DETOX	1
SOPAS DETOX	28
SUCOS DETOX	54
ÁGUA DETOX	81
CHÁS DETOX	89

SALADAS **Detox**





COPINHOS DE PEPINO

INGREDIENTES:

3 PEPINOS;

3 TOMATES;

LINHAÇA;

SAL E AZEITE A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

CORTE OS PEPINOS AO MEIO E NAS PONTAS, DE MODO QUE ELAS FIQUEM RETAS. RASPE O MIOLO DO PEPINO, MAS SEM PERFURAR O FUNDO, FORMANDO CUBINHOS.

TEMPERE OS TOMATES COM SAL E AZEITE. RECHEIE OS PEPINOS COM TOMATES E POLVILHE LINHAÇA.



COUVE COM LARANJA

INGREDIENTES:

4 XÍCARAS DE CHÁ DE COUVE PICADA;

2 LARANJAS PERAS, EM GOMOS;

SAL E AZEITE A GOSTO;

GERGELIM.

MODO DE PREPARO:

EM UMA TRAVESSA, ARRUME A COUVE, SOBRE ELA OS GOMOS DE LARANJA, TEMPERE COM SAL E AZEITE E POLVILHE O GERGELIM.



SALADA DE SALMÃO

INGREDIENTES:

- 4 FATIAS FINAS DE CARPACCIO DE SALMÃO;
- 1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO;
- 1 PRATO DE ESCAROLA PICADA;
- 1 PEPINO JAPONÊS EM TIRAS;
- 1 PALMITO MÉDIO FATIADO;
- 2 COLHERES DE SOPA DE CHEIRO VERDE PICADO;
- 1/2 COLHER DE SOPA DE AZEITE;
- SAL A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

TEMPERE O SALMÃO COM O LIMÃO. ARRUME A ESCAROLA EM UMA TRAVESSA E CUBRA COM O PEPINO, O PALMITO E O CHEIRO VERDE. TEMPERE COM SAL. DECORE COM FATIAS DE SALMÃO, REGUE TUDO COM AZEITE.



MELANCIA COM RÚCULA

INGREDIENTES:

1/4 DE MELANCIA;

1/2 MAÇO DE RÚCULA;

1/2 MAÇO DE HORTELÃ;

2 COLHERES DE SOPA DE UVA PASSA;

1/2 XÍCARA DE CHÁ DE AZEITE;

SAL E PIMENTA A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

FAÇA BOLINHAS DE MELANCIA COM UM BOLEADOR E RESERVE. MISTURE A MELANCIA, RÚCULA, HORTELÃ E UVA PASSA. TEMPERE COM AZEITE, SAL E PIMENTA.



PERAS E PEPINOS

INGREDIENTES:

3 PERAS GRANDES;

SUCO DE 2 LIMÕES;

1 PEPINO JAPONÊS GRANDE;

1 MAÇO DE ALFACE;

1 LARANJA;

2 COLHERES DE SOPA DE MEL;

1 COLHER DE CHÁ DE SAL;

2 COLHERES DE SOPA DE FOLHA DE HORTELÃ EM TIRAS.

MODO DE PREPARO:

DESCASQUE E CORTE AS PERAS AO MEIO, RETIRANDO AS SEMENTES E O CABO. FATIE NA LARGURA E DEIXE-AS IMERSAS EM UMA TIGELA COM ÁGUA E O SUCO DE LIMÃO.

CORTE O PEPINO EM FINAS TIRAS NO SENTIDO DO COMPRIMENTO E RESERVE.

ARRUME A ALFACE NA SALADEIRA. DISTRIBUA A PERA, O PEPINO E A LARANJA EM CIMA DA ALFACE E TEMPERE COM A MISTURA DO MEL, SAL E HORTELÃ.



MIX DE SEMENTES

INGREDIENTES:

- 50G DE NOZES;
- 50G DE AVELÃ;
- 50G DE CASTANHA DE CAJU;
- 50G DE CASTANHA DO PARÁ;
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE;
- 1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO;
- 1 COLHER DE CHÁ DE ORÉGANO;
- 1 MAÇO DE ALFACE ROXO;
- 1 MAÇO DE RÚCULA;
- 1 CHICÓRIA;
- 3 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE;
- 2 COLHERES DE SOPA DE GERGELIM.

MODO DE PREPARO:

TOSTE LEVEMENTE AS NOZES E AS AVELÃS EM FOGO MÉDIO POR 15 MINUTOS. APÓS RESFRIAR, BATA-AS NO LIQUIDIFICADOR PARA FAZER A FAROFA.

PREPARE O MOLHO, MISTURE O AZEITE E O LIMÃO E EM SEGUIDA ADICIONE ORÉGANO. EM UM RECIPIENTE ACOMODE AS FOLHAS DAS VERDURAS, TEMPERE COM O VINAGRE, SALPIQUE GERGELIM E A FAROFA. SIRVA JUNTO COM O MOLHO.



MAÇA E MANGA

INGREDIENTES:

- 1 MAÇO DE RÚCULA;
- 1 MAÇO DE ALFACE AMERICANA;
- 1 XÍCARA DE CENOURA RALADA;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE MANGA EM CUBOS;
- 4 CASTANHAS DO PARÁ PICADAS;
- 5 NOZES PICADAS;
- 1 MAÇÃ EM CUBOS.

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL;
- 2 COLHERES DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO;
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE;
- SAL A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

COLOQUE AS FOLHAS EM UMA SALADEIRA E CUBRA COM A CENOURA, A MANGA, AS CASTANHAS E AS NOZES. REGUE COM TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO MISTURADOS E ESPALHE A MAÇÃ ANTES DE SERVIR.



DETOX TROPICAL

INGREDIENTES:

1 POTE DE IOGURTE NATURAL ZERO GORDURA (170G);

1 MAÇO DE AGRIÃO;

500G DE ABACAXI EM CUBOS;

2 CENOURAS RALADAS GROSSAMENTE;

1 COLHER DE SOPA DE MEL;

SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO. RESERVE.

TEMPERE O AGRIÃO COM 1 COLHER DE SOPA DO MOLHO E

COLOQUE EM UMA SALADEIRA. MISTURE O ABACAXI E A

CENOURA E REGUE COM O RESTANTE DO MOLHO. COLOQUE O

ABACAXI SOBRE O AGRIÃO E SIRVA EM SEGUIDA.



FOLHAS E FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1/2 MAÇO DE RÚCULA;
- FOLHAS DE ALFACE A GOSTO;
- 1/2 MAÇO DE AGRIÃO PEQUENO;
- 2 LARANJAS DESCASCADAS E SEM PELE, FATIADAS;
- 2 KIWIS DESCASCADOS E FATIADOS;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE UVA ITÁLIA, SEM SEMENTE, CORTADA AO MEIO;
- 1 MANGA GRANDE FATIADA;
- 1 CENOURA RALADA.

INGREDIENTES DO MOLHO:

- SUCO DE 2 LARANJAS;
- 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE;
- 1/4 DE XÍCARA DE CHÁ DE AZEITE;
- 2 COLHERES DE SOPA DE HORTELÃ;
- SAL A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

COLOQUE A RÚCULA E A ALFACE EM UMA TRAVESSA RASA E VÁ DISPONDO OS OUTROS INGREDIENTES, ACOMPANHANDO O FORMATO DA TRAVESSA.

TERMINE COM A CENOURA NO CENTRO.

PARA O MOLHO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E SIRVA SOBRE A SALADA.



SALADA DE QUINOA

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE QUINOA;
- 2 XÍCARAS DE ESPINAFRE PICADO;
- 1 XÍCARA DE REPOLHO ROXO PICADO;
- 1 XÍCARA DE TOMATE CEREJA PICADO;
- 1 MAÇO PEQUENO DE BRÓCOLIS CORTADO EM FLORETES;
- 2 COLHERES DE SOPA DE CASTANHA DE CAJU;
- 2 COLHERES DE SOPA DE AMÊNDOAS;
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE;
- 2 COLHERES DE SOPA DE LIMÃO;
- 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE BRANCO;
- SAL E PIMENTA A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

COZINHE A QUINOA DE ACORDO COM AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM.

COZINHE O BRÓCOLIS NO VAPOR EM FOGO MÉDIO POR 10 MINUTOS OU ATÉ ESTAR MACIO.

EM UMA TIGELA GRANDE MISTURE O ESPINAFRE, QUINOA COZIDA E BRÓCOLIS.

EM OUTRA TIGELA PEQUENA MISTURE O AZEITE, SUCO DE LIMÃO E VINAGRE. DESPEJE SOBRE A SALADA E ADICIONA A CASTANHA DE CAJU JUNTAMENTE COM AS AMÊNDOAS. COLOQUE SAL E PIMENTA A GOSTO.



COUVE COM MANGA

INGREDIENTES:

2 FOLHAS DE COUVE MÉDIA, FATIADAS

1 MANGA, MÉDIA EM CUBOS

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA DEDO DE MOÇA, PICADA, SEM SEMENTES

1/2 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE, PEQUENO, PICADO

1 COLHER DE SOPA DE CEBOLA ROXA, PICADA

SALA GOSTO

MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES DO MOLHO NUMA TIGELA E MISTURE COM UM GARFO ATÉ FICAR CREMOSO. COLOQUE A COUVE A MANGA EM UMA SALADEIRA, REGUE COM O MOLHO E SIRVA.



DETOX DE MELÃO

INGREDIENTES:

1 MELÃO DE POLPA LARANJA OU AMARELA

1 MELÃO DE POLPA VERDE

300G TOMATES-CEREJA

1/4 DE XÍCARA DE CHÁ DE HORTELÃ, PICADA

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

SUCO DE 2 LIMÕES

2 COLHERES DE SOPA DE MEL

SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO

MODO DE PREPARO:

CORTE OS MELÕES AO MEIO RETIRE AS SEMENTES. FAÇA BOLINHAS COM A POLPA, COLOQUE EM UMA TIGELA GRANDE E JUNTE OS TOMATES. RETIRE TODA A POLPA RESTANTE DAS CASCAS DOS MELÕES, DESCARTE E RESERVE AS CASCAS NA GELADEIRA.

EM UMA TIGELA PEQUENA, MISTURE OS INGREDIENTES DO MOLHO. DESPEJE SOBRE A SALADA E MEXA DELICADAMENTE. TAMPE E LEVE PARA A GELADEIRA POR 1 HORA. COLOQUE AS CASCAS DE MELÃO EM UMA BANDEJA, DISTRIBUA A SALADA SOBRE ELAS E POLVILHE A HORTELÃ ANTES DE SERVIR.



EXPLOÇÃO DE SEMENTES

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE CHÁ DE SEMENTES DE ABÓBORA TORRADAS

1/2 XÍCARA DE CHÁ DE SEMENTES DE MELÃO TORRADAS

3/4 DE XÍCARA DE TOMATE, EM CUBOS

2 XÍCARAS DE CHÁ DE REPOLHO, EM FATIAS

1 XÍCARA DE CHÁ DE CENOURA, RALADA

2 COLHERES DE SOPA DE CEBOLA, RALADA

2 COLHERES DE SOPA DE SALSINHA, PICADA

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

SUCO DE 1/2 LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA

SALA GOSTO

MODO DE PREPARO:

MISTURE DELICADAMENTE AS SEMENTES COM O TOMATE, REPOLHO, CENOURA, CEBOLA E SALSINHA. TEMPERE COM O AZEITE, LIMÃO E SAL.

POLVILHE COM A LINHAÇA E SIRVA.



VEGETAIS FOLHOSOS

INGREDIENTES:

- 1 MAÇO DE BRÓCOLIS, PICADO
- 1/2 COUVE-FLOR, PICADO
- 4 FOLHAS DE COUVE, PICADA GROSSEIRAMENTE
- 1 CENOURA, PICADA
- 1/2 XÍCARA DE SALSINHA
- 1/2 XÍCARA SEMENTES DE GIRASSOL
- 1/2 XÍCARA DE AMÊNDOAS, PICADAS
- 1/2 XÍCARA DE UVAS PASSAS
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA
- 2 COLHERES DE SOPA DE MEL
- SAL E PIMENTA (A GOSTO)

MODO DE PREPARO:

EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS, PROCESSE O BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, COUVE E SALSINHA, ADICIONE-OS EM UMA TIGELA GRANDE. PROCESSAR AS CENOURAS E ADICIONE À TIGELA.

MEXA PARA MISTURAR TUDO. ADICIONE AS SEMENTES DE GIRASSOL, AMÊNDOAS E UVAS PASSAS.

ADICIONE O SUCO DE LIMÃO, VINAGRE E MEL. ADICIONE SAL E PIMENTA A GOSTO.



ARCO-ÍRIS

INGREDIENTES:

- 1/2 BRÓCOLIS, CORTE EM FLORETES PEQUENOS
- 1/4 REPOLHO ROXO, PEQUENO, FINAMENTE PICADO
- 1 CEBOLA ROXA PEQUENA, FINAMENTE PICADA
- 1/2 ABACATE, DESCASCADO E CORTADO EM CUBOS
- 5 AMÊNDOAS, PICADAS
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA, HIDRATADA

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 2 COLHERES DE SOPA DE IOGURTE, DE BAIXO TEOR DE GORDURA
- 1 COLHER DE CHÁ AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA

MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES (MENOS AS AMÊNDOAS E CHIA) DA SALADA EM UMA TIGELA GRANDE E MISTURE. BATA OS INGREDIENTES DO MOLHO NO LIQUIDIFICADOR. DESPEJE O MOLHO SOBRE A SALADA E MISTURE. CUBRA COM AMÊNDOAS E SEMENTES DE CHIA



MAÇA E CENOURA

INGREDIENTES:

350G REPOLHO VERMELHO, DESFIADO

3 CENOURAS, GROSSEIRAMENTE RALADAS

209 SALSA, PICADA

1 MAÇÃ, PICADA

2 PALITOS DE AIPO, FATIADOS

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTE DE ABÓBORA

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTE DE GIRASSOL

1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

2 COLHERES DE CHÁ GENGIBRE, RALADO

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

2 COLHERES DE SUCO DELIMÃO

4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA GRANDE. COLOQUE OS INGREDIENTES DO MOLHO EM UMA TIGELA PEQUENA. DESPEJE O MOLHO SOBRE A SALADA E MEXA. SALADA DETOX MAÇA E REPOLHO



MAÇA E REPOLHO

INGREDIENTES:

- 1/2 REPOLHO ROXO, FATIADO
- 3 FOLHAS DE ACELGA, PICADA
- 1 MAÇÃ FUJI, RALADA
- 1/4 CEBOLA ROXA, RALADA
- 1/2 XÍCARA DE NOZES, PICADAS
- 1/2 XÍCARA DE UVAS PASSAS

PARA O MOLHO:

- 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ
- 1/8 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA CAIENA
- 1/3 XÍCARA DE IOGURTE GREGO
- 2 COLHERES DE SOPA DE QUINOA
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL

MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES DA SALADA EM UMA TIGELA GRANDE E MISTURE DELICADAMENTE. EM UMA TIGELA PEQUENA, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES PARA O MOLHO. CUBRA A SALADA COM O MOLHO.



MONSTRO VERDE

INGREDIENTES:

1/4 DE UM MAÇO DE COUVE

1/4 DE UM MAÇO DE BRÓCOLIS

1/8 XÍCARA DE PISTACHE

1 PEPINO, MÉDIO

1/2 ABACATE

SUCO DE 1 LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM

SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

AMASSE O ABACATE COM O SUCO DE LIMÃO E AZEITE.

ADICIONE SALE PIMENTA A GOSTO.

DESCASQUE O PEPINO EM TIRAS VERTICAIS. PIQUE O RESTANTE DOS INGREDIENTES. COLOQUE TUDO EM UMA TIGELA E CUBRA COMO MOLHO DE ABACATE.



COUVE E VINAGRE DE MAÇA

INGREDIENTES:

1/2 MAÇO DE COUVE

1/2 XÍCARA DE UVAS PASSAS

1/4 XÍCARA DE CASTANHAS DE CAJU (PODE USAR TAMBÉM NOZES OU AMÊNDOAS)

1/2 XÍCARA DE CEBOLA ROXA, CORTADA

2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

MODO DE PREPARO:

DEPOIS DE LAVADA, REMOVA AS HASTES DA COUVE E PIQUE-A GROSSEIRAMENTE. EM UMA TIGELA GRANDE COLOQUE O VINAGRE E A COUVE E MISTURE BEM.

ADICIONE AS UVAS PASSAS, CASTANHA DE CAJU E A CEBOLA ROXA E MISTURE. CUBRA COM O AZEITE, SUCO DE LIMÃO E MEL.



COUVE COM LARANJA

INGREDIENTES:

5 FOLHAS DE COUVE

1 XÍCARA DE REPOLHO

1/2 XÍCARA DE BETERRABA, CRUA, RALADA

1/4 XÍCARA DE CEBOLINHA, PICADA

1/3 XÍCARA DE SALSA, PICADA

1 LARANJA, DESCASCADA E CORTADA EM GOMOS

1/2 XÍCARA DE SEMENTE DE ROMÃ

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM

1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM

2 COLHERES DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL

1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA PITADA DE PIMENTA

MODO DE PREPARO:

DEPOIS DE LAVADA, REMOVA AS HASTES DA COUVE E PIQUE-A GROSSEIRAMENTE. COLOQUE-A EM UMA TIGELA GRANDE JUNTO DO AZEITE E SUCO DE LIMÃO, MISTURE E DEIXE POR 3 MINUTOS. EM SEGUIDA ADICIONE O REPOLHO, BETERRABA, CEBOLINHA, SALSA, ROMÃ E LARANJA. CUBRA COM O MOLHO E SIRVA.



ABACATE E LARANJA

INGREDIENTES:

3 LARANJAS DESCASCADAS E CORTADAS EM RODELAS

1 ABACATE DESCASCADO, DESCAROÇADO E PICADO

1/2 CEBOLA CORTADA EM FATIAS FINAS

1/4 DE XÍCARAS DE FOLHAS DE HORTELÃ

2 COLHERES DE SOPA DE ERVA DOCE

3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

1 COLHER DE SOPA DE MEL

SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

DEPOIS DE CORTAR OS INGREDIENTES, JUNTE EM UMA TIGELA GRANDE A LARANJA, ABACATE E CEBOLA.

EM OUTRA TIGELA, PEQUENA, MISTURE O AZEITE, MEL, PIMENTA, E SAL A GOSTO. DESPEJE SOBRE A SALADA E CUBRA COM AS FOLHAS DE HORTELÃ E ERVA-DOCE.



SEMENTE DE GIRASSOL

INGREDIENTES:

1/2 MAÇO DE BRÓCOLIS, HASTES REMOVIDAS

1/2 COUVE-FLOR, HASTES REMOVIDAS

2 XÍCARAS DE CENOURA, PICADA

1/2 XÍCARA DE SEMENTES DE GIRASSOL

1 XÍCARA DE UVA PASSAS

1/2 XÍCARA DE SALSA, FINAMENTE PICADA

4 COLHERES DE SUCO DE LIMÃO

SAL E PIMENTA A GOSTO

COMO PREPARAR:

EM UM PROCESSADOR, PROCESSE O BRÓCOLIS, COUVE FLOR E CENOURAS. ADICIONE EM UMA TIGELA GRANDE.

ACRESCENTE AS SEMENTES DE GIRASSOL, UVA PASSAS E SALSA.

ADICIONE O SUCO DE LIMÃO E TEMPEROS A GOSTO.



COUVE E NOZES

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE COUVE, EM FATIAS FINAS
- 2 XÍCARAS DE REPOLHO ROXO, EM FATIAS FINAS
- 2 XÍCARAS DE BRÓCOLIS, PICADO
- 1 CENOURA, DESCASCADA E RALADA
- 1 PIMENTÃO VERMELHO, CORTADO EM PALITOS
- 2 ABACATES, DESCASCADOS E CORTADOS EM CUBOS
- 1/2 XÍCARAS DE SALSA FRESCA, PICADA
- 1 XÍCARA DE NOZES
- 1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE GERGELIM

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 1/2 XÍCARA DE SUCO DE LIMÃO
- 1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE FRESCO, DESCASCADO E RALADO
- 2 COLHERES DE CHÁ DE MOSTARDA
- 2 COLHERES DE SOPA DE MEL

COMO PREPARAR:

CORTE TODOS OS INGREDIENTES E JUNTE-OS EM UMA TIGELA GRANDE. EM OUTRO RECIPIENTE MISTURE OS INGREDIENTES DO MOLHO. CUBRA A SALADA COM O MOLHO E TEMPERE COM SAL A GOSTO.



REPOLHO ROXO COM GERGELIM

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE COUVE, EM FATIAS FINAS
- 2 XÍCARAS DE REPOLHO ROXO, EM FATIAS FINAS
- 2 XÍCARAS DE BRÓCOLIS, PICADO
- 1 CENOURA, DESCASCADA E RALADA
- 1 PIMENTÃO VERMELHO, CORTADO EM PALITOS
- 2 ABACATES, DESCASCADOS E CORTADOS EM CUBOS
- 1/2 XÍCARA DE SALSA FRESCA, PICADA
- 1 XÍCARA DE NOZES
- 1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE GERGELIM

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 1/2 XÍCARA DE SUCO LIMÃO
- 1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE FRESCO, DESCASCADO E RALADO
- 2 COLHERES DE CHÁ MOSTARDA
- 2 COLHERES DE SOPA DE MEL

COMO PREPARAR:

CORTE TODOS OS INGREDIENTES E JUNTE-OS EM UMA TIGELA GRANDE. EM OUTRO RECIPIENTE MISTURE OS INGREDIENTES DO MOLHO. CUBRA A SALADA COM O MOLHO E TEMPERE COM SAL A GOSTO.



HORTALIÇAS E BETERRABA

INGREDIENTES:

3 XÍCARAS DE BETERRABA, DESCASCADA E RALADA

2 XÍCARAS DE REPOLHO, PICADO

2 XÍCARAS DE COUVE, PICADA

1/2 XÍCARA DE COENTRO, PICADO

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

1/2 XÍCARA DE SEMENTES DE GIRASSOL, BATIDAS NO

LIQUIDIFICADOR

4 COLHERES DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

1/2 XÍCARA DE GENGIBRE, DESCASCADO E RALADO

4 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA

COMO PREPARAR:

JUNTE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA GRANDE. E TODOS OS INGREDIENTES PARA O MOLHO EM UMA TIGELA PEQUENA.

CUBRA A SALADA COM O MOLHO E SIRVA.



SALADA SORTIDA

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ESPINAFRE, PICADO

1 XÍCARA DE COUVE, PICADA

1 XÍCARA DE RÚCULA, PICADA

1 XÍCARA DE REPOLHO ROXO, PICADO

1 XÍCARA DE CENOURAS, DESFIADA

1/2 XÍCARA DE BRÓCOLIS, PICADO

1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO VERDE, PICADO

1/2 XÍCARA DE RABANETE, EM CUBOS

1/2 XÍCARA DE TOMATES CEREJA, CORTADO PELA METADE

1/2 XÍCARA DE MIX DE NOZES E SEMENTES (EU USEI LINHAÇA E AMÊNDOAS PICADAS)

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

1/2 XÍCARA DE SUCO DE LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE RALADO

2 COLHERES DE SOPA DE MEL

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE PUNHADO DE CASTANHA DE CAJU

COMO PREPARAR:

JUNTE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA GRANDE. PARA PREPARAR O MOLHO, BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SOPAS DETOX





GWYNETH PALTROW

INGREDIENTES:

- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 1 DENTE DE ALHO, EM FATIAS FINAS
- 1/2 CEBOLA, PICADA GROSSEIRAMENTE
- 1/2 MAÇO DE BRÓCOLIS, CORTE EM FLORETES
- 2 1/2 XÍCARAS DE ÁGUA
- 1/4 COLHER DE CHÁ DE SALE PIMENTA
- 3/4 XICARA DE RÚCULA
- 1/2 LIMÃO

COMO PREPARAR:

AQUEÇA O AZEITE EM FOGO MÉDIO. REFOGUE A CEBOLA POR 1 MINUTO. ADICIONE O BRÓCOLIS E DEIXE POR 4 MINUTOS. ACRESCENTE A ÁGUA, SAL, PIMENTA, DEIXE FERVER, REDUZA E TAMPE. DEIXE POR 8 MINUTOS, OU ATÉ O BRÓCOLIS ESTAR MACIO. COLOQUE TUDO NO LIQUIDIFICADOR JUNTO DA RÚCULA E BATA. SIRVA COMO LIMÃO.



GENGIBRE E CENOURA

INGREDIENTES:

- 2 COLHERES DE AZEITE EXTRA-VIRGEM
- 1 XÍCARA DE CEBOLA, PICADA
- SAL E PIMENTA A GOSTO
- 1 COLHER DE SOPA DE ALHO, PICADO
- 2 COLHERES DE SOPA DE GENGIBRE, DESCASCADO E PICADO
- 2 QUILOS DE CENOURAS, DESCASCADAS E PICADAS
- 1 BATATA MÉDIA, DESCASCADA E PICADA
- 1 TABLETE DE TEMPERO DE GALINHA OU LEGUMES
- 1 XÍCARA IOGURTE GREGO, BAIXO TEOR DE GORDURA
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL

COMO PREPARAR:

LEVE O AZEITE E CEBOLA EM FOGO MÉDIO. POLVILHE COM SAL E MEXA POR 10 MINUTOS OU ATÉ COMEÇAR A CARAMELIZAR. ADICIONE O ALHO E GENGIBRE, MEXENDO, MAIS 2 MINUTOS, TOME CUIDADO PARA NÃO QUEIMAR A MISTURA.

COLOQUE AS CENOURAS, BATATA E TABLETE DE TEMPERO. DEIXE LEVANTAR FERVURA, TAMPA E COZINHE ATÉ QUE AS CENOURAS E AS BATATAS ESTEJAM MACIAS, CERCA DE 20 A 25 MINUTOS.

EM UMA TIGELA PEQUENA, MISTURE O IOGURTE, MEL E 1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA.

LEVE AO LIQUIDIFICADOR E BATA. AJUSTE O TEMPERO COM SAL E PIMENTA E SIRVA COM UMA COLHERADA DA MISTURA DE IOGURTE.



ASPARGOS E QUINOA

INGREDIENTES:

2 COLHERES DE AZEITE

2 CEBOLAS, PICADAS

1 CACHO DE ASPARGOS

1 COLHER DE CHÁ DE SAL

3 XÍCARAS DE ÁGUA

1/4 XÍCARA DE QUINOA

4 XÍCARAS DE ESPINAFRE

1 TABLETE DE TEMPERO DE LEGUMES PITADA DE PIMENTA CAIENA

1 COLHER DE SUCO DE LIMÃO

COMO PREPARAR:

EM UMA FRIGIDEIRA DOURE A CEBOLA E SAL COM O AZEITE POR CERCA DE 5 MINUTOS. REDUZA O FOGO E ADICIONE 2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA E TAMPE. MEXA FREQUENTEMENTE, SEMPRE COBRINDO A PANELA NOVAMENTE, POR 25 A 30 MINUTOS.

ENQUANTO ESTÁ COZINHANDO A CEBOLA, COLOQUE A ÁGUA PARA FERVER. ADICIONE O ASPARGO E ESCALDE POR 1 MINUTO; EM SEGUIDA, ESCORRA O ASPARGO E TRANSFIRA PARA UMA TIGELA CHEIA DE ÁGUA GELADA. RESERVE.

EM OUTRA PANELA COZINHE A QUINOA CONFORME EMBALAGEM. DEPOIS DE PRONTA ADICIONE A CEBOLA A QUINOA, ADICIONE TAMBÉM O ESPINAFRE, ASPARGOS, TABLETE DE TEMPERO E A PIMENTA CAIENA.

COLOQUE PARA FERVER, TAMPA E COZINHE, MEXENDO, ATÉ O

ESPINAFRE FICAR MACIO, CERCA DE 5 MINUTOS. BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR, MISTURE O SUCO DE LIMÃO.



DETOX DE PRIMAVERA

INGREDIENTES:

- 1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES, BAIXO TEOR DE SÓDIO
- 2 XÍCARAS DE MOSTARDA VERDE, PICADA
- 2 XÍCARAS DE COUVE, PICADA
- 1 CEBOLA, DESCASCADA E PICADA
- 2 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE SOJA, BAIXO TEOR DE SÓDIO
- 2 COLHERES DE CHÁ DE GENGIBRE, DESCASCADO E PICADO
- SAL E PIMENTA

COMO PREPARAR:

JUNTE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA PANELA GRANDE ELEVE PARA FERVER EM FOGO ALTO. REDUZA PARA FOGO MÉDIO, TAMPE E COZINHE POR 20 A 30 MINUTOS, ATÉ QUE OS LEGUMES ESTEJAM MACIOS.

TRANSFIRA PARA UM LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR DE ALIMENTOS E MISTURE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PROVE E ADICIONE SAL E PIMENTA.

SIRVA IMEDIATAMENTE OU REFRIGERE E CONGELE A PARTE RESTANTE.



ACELERADOR DE METABOLISMO

INGREDIENTES:

- 1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES, BAIXO TEOR DE SÓDIO
- 1/2 MAÇO DE BRÓCOLIS GRANDE, PICADOS (USE DE HASTES)
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- 1/2 XÍCARA DE CEBOLINHA, PICADA
- 2 DENTES DE ALHO, DESCASCADOS E PICADOS
- 1 COLHER DE CHÁ DE NOZ-MOSCADA
- 1/4 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA CAIENA
- 1 XÍCARA DE LEITE DE ARROZ

COMO PREPARAR:

FERVA (COM UM POUCO DE AZEITE) O TABLETE DE LEGUMES EM UMA PANELA GRANDE EM FOGO ALTO. ADICIONE O BRÓCOLIS E REDUZA O FOGO. TAMPE E COZINHE ATÉ FICAR MACIO, CERCA DE 10 MINUTOS. ENQUANTO ISSO, AQUEÇA O ÓLEO DE COCO EM UMA FRIGIDEIRA PEQUENA EM FOGO MÉDIO. ADICIONE A CEBOLINHA E O ALHO E COZINHE ATÉ FICAR MACIO, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO. MISTURE A CEBOLINHA E O ALHO AO TABLETE. RETIRE DO FOGO E DEIXE ESFRIAR POR 10 A 15 MINUTOS. BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR DE ALIMENTOS ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. MISTURE A NOZ-MOSCADA E PIMENTA CAIENA EM UMA TIGELA PEQUENA E MISTURE O LEITE DE ARROZ. AOS POUCOS, ACRESCENTE ESTA MISTURA A SOPA. RETORNE A SOPA AO FOGO MÉDIO E COZINHE ATÉ QUE AQUEÇA COMPLETAMENTE, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO. SIRVA QUENTE. FAZ 4 PORÇÕES.



CREME DE ASPARGOS

INGREDIENTES:

AZEITE EXTRA VIRGEM

1 CEBOLA, EM FATIAS FINAS

PITADA DE PIMENTA

SAL

450G DE ASPARGOS, APARADOS E PICADO

1 TABLETE DE CALDO DE CARNE, BAIXO TEOR DE SÓDIO

1 XÍCARA DE ESPINAFRE

1/2 XÍCARA IOGURTE GREGO

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA MÉDIA, AQUEÇA 2 COLHERES DE AZEITE EM FOGO MÉDIO-ALTO.

ADICIONE A CEBOLA, PIMENTA E SAL. COZINHE, MEXENDO OCASIONALMENTE, ATÉ ESTAR MACIA E COMEÇANDO A DOURAR, CERCA DE 5 MINUTOS. ADICIONE OS ASPARGOS E COZINHE POR 1 MINUTO. MISTURE O CALDO DE CARNE E LEVE PARA FERVER. REDUZA O FOGO; CONTINUE COZINHANDO ATÉ QUE O ASPARGO ESTEJA MACIO, CERCA DE 15 MINUTOS. RETIRE DO FOGO; ADICIONE O ESPINAFRE.

CUIDADOSAMENTE TRANSFIRA PARA UM LIQUIDIFICADOR, ADICIONE 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE E O IOGURTE GREGO E MISTURE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. TEMPERE A GOSTO COM SAL.



SOPA DE AGRIÃO

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE

3 DENTES DE ALHO, EM FATIAS FINAS

1 BATATA, DESCASCADA E CORTADA EM CUBOS

1 COLHER DE CHÁ DE SAL

1 TABLETE DE CALDO DE GALINHA, BAIXO TEOR DE SÓDIO

2 CACHOS DE AGRIÃO, CAULES APARADOS, PICADO

PIMENTA, MOÍDA

LIMÃO

COMO PREPARAR:

AQUEÇA UMA PANELA MÉDIA EM FOGO MÉDIO-ALTO. ADICIONE O AZEITE E ALHO E COZINHE POR CERCA DE 1 MINUTO. MISTURE 1/2 COLHER DE CHÁ DE SALE A BATATA. COZINHE MAIS MINUTO. ADICIONE O CALDO DE GALINHA E 11/2 XÍCARAS DE ÁGUA E LEVE PARA FERVER. REDUZA E COZINHE POR 5 MINUTOS. COLOQUE O AGRIÃO. RETORNE PARA FERVER. REDUZA E DEIXE POR 1 MINUTO. TEMPERE COM SAL E PIMENTA.

ESPREMA 1/2 LIMÃO EM CADA TIGELA. SIRVA IMEDIATAMENTE.



DETOX BARRIGA NEGATIVA

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE EXTRA-VIRGEM

1 PIMENTÃO VERMELHO EM CUBOS

1/2 XÍCARAS DE CEBOLA PICADA

340G DE ACELGA FATIADA

280G DE ESPINAFRE PICADO

1 TABLETE DE CALDO DE GALINHA, BAIXO TEOR DE SÓDIO

2 1/2 XÍCARA DE ÁGUA

1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL

3 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA

2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA GRANDE, AQUEÇA O AZEITE EM FOGO MÉDIO-BAIXO. ADICIONE O PIMENTÃO E A CEBOLA E COZINHE, DURANTE 7 MINUTOS.

ADICIONE A ACELGA E COZINHE POR 1 MINUTO OU ATÉ MURCHAR.

ADICIONE O ESPINAFRE, CALDO DE GALINHA, ÁGUA E SAL E LEVE PARA FERVER EM FOGO MÉDIO. REDUZA E COZINHE, DESCOBERTO, POR 5 MINUTOS OU ATÉ A ACELGA E ESPINAFRE ESTAREM MACIOS.

ADICIONE A MANTEIGA DE AMÊNDOA E CREME DE QUEIJO E COZINHA POR 1 MINUTO.

COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR E BATA.



MENTA DE BAIXA CALORIA

INGREDIENTES:

670G PEPINOS, DESCASCADOS E PICADOS

1 XÍCARA DE HORTELÃ PICADA

1/4 XÍCARA DE CEBOLINHA

2 COLHERES DE CHÁ DE ALHO PICADO

1 XÍCARA DE IOGURTE DESNATADO

1/2 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

1 COLHER DE CHÁ DE SAL

PITADA DE PIMENTA PRETA MOÍDA

COMO PREPARAR:

NO RECIPIENTE DO LIQUIDIFICADOR COLOQUE O PEPINO, HORTELÃ, CEBOLINHA E ALHO. BATA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. DESPEJE A MISTURA DE PEPINO EM UMA TIGELA GRANDE E BATA OS INGREDIENTES RESTANTES. DEIXE ESFRIAR NA GELADEIRA POR 2 HORAS A 4 HORAS.



PERDA DE PESO

INGREDIENTES:

- 1 CEBOLA GRANDE, DESCASCADA E CORTADA
- 1 DENTE DE ALHO, DESCASCADO E AMASSADO
- 1 NABO, DESCASCADO E PICADO
- 1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES, BAIXO TEOR DE SÓDIO
- 2 ABOBRINHAS GRANDES, CORTADAS EM PEDAÇOS
- 2 XÍCARAS DE COUVE, LAVADAS E ESCORRIDAS
- PUNHADO DE FOLHAS DE ESPINAFRE

COMO PREPARAR:

REFOGUE A CEBOLA E O ALHO EM UMA PANELA COM UM POUCO DE ÁGUA DURANTE 4 MINUTOS. ADICIONE O NABO E REFOGUE POR 3 MINUTOS. MISTURE A ABOBRINHA E A COUVE E COZINHE POR 5 MINUTOS. ADICIONE O ESPINAFRE NO FINAL E COZINHE POR MAIS 1 MINUTO. DESPEJE NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR E MISTURE ATÉ ESTAR HOMOGÊNEO.



MÁQUINA DE LIMPEZA

INGREDIENTES:

2 XÍCARAS DE REPOLHO

1/4 DE XÍCARA DE VINAGRE DE MAÇÃ

1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES, BAIXO TEOR DE SÓDIO

1/2 CEBOLA

6 TALOS DE AIPO, PICADO

6 CENOURAS, PICADAS

SAL E PIMENTA CAIENA, A GOSTO

SUCO DE 1 LIMÃO

5 DENTES DE ALHO, PICADO

1/4 DE XÍCARA DE COENTRO, PICADO

COMO PREPARAR:

DESPEJE O CALDO DE LEGUMES EM UMA PANELA GRANDE ELEVE PARA FERVER. ADICIONE O ALHO AO CALDO.

DOURE E DEIXE POR CERCA DE 2 MINUTOS, EM SEGUIDA, ADICIONE TODOS OS LEGUMES.

ADICIONE O VINAGRE DE MAÇÃ, SUCO DE LIMÃO, SAL E PIMENTA CAIENA.

CUBRA COM UMA PITADA DE COENTRO PICADO E SIRVA QUENTE.



VERDE PICANTE

INGREDIENTES:

4 TALOS DE AIPO, PICADO

1 CEBOLA, PICADA

1 PIMENTÃO VERDE, PICADO

5 PUNHADOS GRANDES DE ESPINAFRE, PICADO

2 DENTES DE ALHO

1/2 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE

1/2 COLHER DE CHÁ DE COMINHO

1 COLHER DE CHÁ DE HORTELÃ

1L DE ÁGUA

SAL E PIMENTA, A GOSTO

COMO PREPARAR:

FERVA A ÁGUA E ADICIONE O SAL AO SEU GOSTO. ADICIONE O AIPO, CEBOLA, PIMENTÃO E ESPINAFRE. COZINHE EM FOGO MÉDIO POR 15 MINUTOS, OU ATÉ ESTAREM MACIOS.

DESLIGUE O FOGO E COLOQUE OS 2 DENTES DE ALHO INTEIROS, GENGIBRE, COMINHO E HORTELÃ. POLVILHE COM UM POUCO DE PIMENTA.



ALHO-PORÓ E RABANETE

INGREDIENTES:

340G RABANETES, CORTADOS AO MEIO

1 BATATA, DESCASCADA E CORTADA EM CUBOS

2 TALOS DE ALHO-PORÓ

1 TABLETE DE CALDO DE GALINHA, BAIXO TEOR DE SÓDIO

2 COLHERES DE SOPA AZEITE

1 XÍCARA DE LEITE INTEGRAL

SAL E PIMENTA A GOSTO

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA DISSOLVA O CALDO DE GALINHA COM O AZEITE.

ADICIONE O ALHO PORÓ (CORTADO E LAVADO) E LEITE. MISTURE E

DEIXE POR 3 MINUTOS. ADICIONE A BATATA E O RABANETE, REDUZA

O FOGO E DEIXE FERVER, OU ATÉ OS LEGUMES ESTAREM MACIOS.

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR, COLOQUE SAL E PIMENTA A GOSTO.



SOPA DETOX SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

2 TALOS DE ALHO-PORÓ, LIMPE BEM E CORTE EM PEDAÇOS PEQUENOS

4 DENTES DE ALHO, AMASSADOS

4 CENOURAS, PICADAS

4 TALOS DE AIPO, PICADOS

3 NABOS PEQUENOS, DESCASCADOS E CORTADOS EM CUBOS

3 ABOBRINHAS PEQUENAS, CORTADAS EM CUBOS

8 COPOS DE ÁGUA

3 TOMATES, COM PELE E SEMENTES PICADO

2 XÍCARAS DE COUVE, PICADA

SUCO DE 1/2 LIMÃO

SAL E PIMENTA, A GOSTO

COMO PREPARAR:

AQUEÇA EM UMA PANELA GRANDE O ALHO PORÓ E ALHO EM FOGO MÉDIO. DEIXE DURANTE 5 MINUTOS, MEXENDO SEMPRE. ADICIONE AS CENOURAS, O AIPO E OS NABOS. COZINHE POR CERCA DE 3 MINUTOS. ADICIONE MAIS ÁGUA, O TOMATE, COZINHE EM FOGO BAIXO, PELO MENOS 30 MINUTOS.

15 MINUTOS ANTES DE SERVIR MISTURE A COUVE E A ABOBRINHA COZINHE POR 5 MINUTOS. MISTURE O SUCO DE LIMÃO. TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.



LENTILHA E COUVE

INGREDIENTES:

1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES, BAIXO TEOR DE SÓDIO

1 1/2 XÍCARAS DE LENTILHAS, LAVADA

2 CENOURAS, PICADAS

2 CEBOLAS, CORTADAS EM CUBOS

1 MAÇO DE COUVE, SEM A HASTE, PICADA GROSSEIRAMENTE

1 DENTE DE ALHO

1/4 COLHER DE CHÁ DE FLOCOS DE PIMENTA VERMELHA, OPCIONAL

1 COLHER DE SOPA DE SALSA, PICADA

RASPAS DE 1/2 LIMÃO

COMO PREPARAR:

ADICIONE O CALDO DE LEGUMES, LENTILHAS, CENOURAS, CEBOLAS, COUVE E ALHO EM UMA PANELA COM ÁGUA. DEIXE FERVER E COZINHAR ATÉ QUE AS LENTILHAS ESTEJAM MACIAS (CERCA DE 15-20 MINUTOS).

MISTURE AS RASPAS DE LIMÃO, SALSA E FLOCOS DE PIMENTA VERMELHA



BRÓCOLIS E ERVILHA

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE

1/4 DE XÍCARA DE CEBOLINHA, PICADA

1 CEBOLA, FINAMENTE PICADA

1/2 MAÇO DE BRÓCOLIS, CORTE EM FLORETES

1/4 COLHER DE CHÁ DE SAL

1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA PRETA

1 TABLETE DE CALDO DE LEGUMES, BAIXO TEOR DE SÓDIO

3/4 XÍCARA DE ERVILHAS

3/4 XÍCARA DE LENTILHAS VERDES, COZIDA

2 XÍCARAS DE ESPINAFRE, SEM HASTES, PICADO

COMO PREPARAR:

AQUEÇA O AZEITE EM UMA PANELA GRANDE EM FOGO MÉDIO- ALTO. ADICIONE A CEBOLINHA E CEBOLA POR 5 MINUTOS, MEXENDO FREQUENTEMENTE. ADICIONE O BRÓCOLIS, SAL E PIMENTA E REFOGUE 5 MINUTOS. ADICIONE O CALDO ELEVE PARA FERVER. ADICIONE AS ERVILHAS E LENTILHAS. COZINHE DE 5-10 MINUTOS.

ADICIONE O ESPINAFRE. COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR ATÉ ESTAR HOMOGÊNEO.



MÁQUINA VERDE

INGREDIENTES:

200G DE FEIJÃO VERDE

4 TALOS DE AIPO, PICADO

150G DE ABOBRINHA, PICADA

2 XÍCARAS DE ESPINAFRE, PICADO

1 CEBOLA, PICADA

3 DENTES DE ALHO, AMASSADOS

2 COLHERES DE SOPA DE MANJERICÃO, PICADO

2 COLHERES DE SOPA DE SALSA, PICADA

SAL E PIMENTA A GOSTO

COMO PREPARAR:

COZINHE O FEIJÃO VERDE, AIPO E ABOBRINHA ATÉ ESTAREM MUITO MACIOS, CERCA DE 15 MINUTOS. ADICIONE A CEBOLA, ESPINAFRE E ALHO E COZINHE POR MAIS 5 MINUTOS.

ADICIONE A SALSA E O MANJERICÃO E BATA NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.



SUPER VERDE

INGREDIENTES:

2 XÍCARAS DE FOLHAS DE ESPINAFRE

1 ABACATE

1/2 XÍCARA DE PEPINO

1 CEBOLA

1/2 XÍCARA DE PIMENTÃO VERMELHO

1/4 DE XÍCARA DE CALDO DE LEGUMES

1 DENTE DE ALHO

1 COLHER DE SOPA DE TEMPERO DE SOJA

1 COLHER DE SUCO DE LIMÃO PIMENTA MOÍDA NA HORA, A GOSTO SAL, A GOSTO

COMO PREPARAR:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E BATA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.



ABACATE E PEPINO

INGREDIENTES:

1 ABACATE

1/2 PEPINO, DESCASCADO RASPAS DE

1/2 LIMÃO SUCO DE LIMÃO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR
OU PROCESSADOR ATÉ ESTAR HOMOGÊNEO.



HORTELÃ E ERVILHA

INGREDIENTES:

300G DE ERVILHAS

1 CEBOLA MÉDIA, EM CUBOS

2 COLHERES DE SOPA DE GENGIBRE, PICADO

2 COLHERES DE SOPA DE HORTELÃ, PICADO

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE

ÁGUA

SAL E PIMENTA, A GOSTO

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA MÉDIA AQUEÇA O AZEITE. ADICIONE A CEBOLA E O GENGIBRE E REFOGUE POR CERCA DE 3 MINUTOS.

EM SEGUIDA ADICIONE AS ERVILHAS, MEXENDO POR 1 MINUTO. ADICIONE ÁGUA SUFICIENTE PARA COBRIR AS ERVILHAS E COZINHE EM FOGO MÉDIO POR 10 MINUTOS.

DEIXE A SOPA ESFRIAR O SUFICIENTE PARA COLOCAR EM UM LIQUIDIFICADOR. ADICIONE A SOPA E HORTELÃ AO LIQUIDIFICADOR. BATA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. ADICIONE SAL E PIMENTA A GOSTO.



BETERRABA E ASPARGOS

INGREDIENTES:

- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 1/3 XÍCARA DE CEBOLA, EM CUBOS
- 1/3 XÍCARA DE AIPO
- 1 XÍCARA DE BETERRABA, DESCASCADA, PICADA
- 1/2 XÍCARA DE CENOURA
- 1 XÍCARA DE ASPARGOS PICADOS
- 1 COLHER DE SOPA DE CEBOLINHA, PICADA
- 1 PUNHADO SALSINHA, PICADA
- 1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE, PICADO
- 5 XÍCARAS DE ÁGUA
- SAL E PIMENTA, A GOSTO

COMO PREPARAR:

AQUEÇA O AZEITE EM UMA PANELA GRANDE EM FOGO MÉDIO-ALTO. ADICIONE A CEBOLA E REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS OU ATÉ COMEÇAR A DOURAR. ADICIONE O AIPO E CEBOLINHA E METADE DA SALSINHA E REFOGUE POR MAIS 1 MINUTO. ADICIONE ÁGUA, BETERRABA, CENOURA, GENGIBRE, SAL E PIMENTA. AUMENTE O FOGO. LEVE PARA FERVER, REDUZA O FOGO PARA MÉDIO/BAIXO, TAMPE E COZINHE POR 10 A 15 MINUTOS. ADICIONE OS ASPARGOS E COZINHE POR MAIS 5 MINUTOS.

RETIRE DO FOGO E MISTURE SALSA RESTANTE.



SOPA DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

- 1/4 ABÓBORA, CORTADA EM PEDAÇOS
- 1/2 CEBOLA, DESCASCADA, PICADA
- 4 DENTES DE ALHO, DESCASCADOS E AMASSADOS
- 250ML DE ÁGUA
- 100ML DE LEITE
- 1 RAMINHO DE ALECRIM FRESCO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- SAL E PIMENTA A GOSTO

COMO PREPARAR:

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 150 GRAUS. RETIRE AS SEMENTES DA ABÓBORA. POLVILHE UMA COLHER DE SOPA DE AZEITE EM CIMA E ASSE POR 15 MINUTOS COM UM RAMINHO DE ALECRIM FRESCO. AQUEÇA UMA COLHER DE SOPA DE AZEITE EM UMA PANELA, REFOGUE A CEBOLA E O ALHO POR 2 MINUTOS. ADICIONE A ABÓBORA E REFOGUE POR MAIS 3 MINUTOS

DESPEJE ÁGUA E LEVE PARA FERVER. FECHUE A TAMPA E DEIXE POR 8 MINUTOS. DESLIGUE O FOGO E DEIXE ESFRIAR UM POUCO.

COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR E BATA ATÉ HOMOGÊNEO. REAQUEÇA A SOPA COM O LEITE. ADICIONE SAL E PIMENTA A GOSTO.



CHUCHU E ESCAROLA

INGREDIENTES:

- 1 CHUCHU
- 1 COUVE-FLOR, PEQUENA
- 1/2 REPOLHO
- 3 FOLHAS DE ESCAROLA
- 1/2 ACELGA PEQUENA
- 3 DENTES DE ALHO
- 1/2 CEBOLA, PEQUENA
- SAL E PIMENTA CALABRESA, A GOSTO
- 1 COLHER DE CHÁ DE CURRY
- 1 COLHER DE CHÁ DE SALSINHA

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA COLOQUE OS LEGUMES E TEMPEROS E CUBRA COM ÁGUA. DEIXE COZINHAR ATÉ OS LEGUMES ESTAREM MACIOS. BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR.



ABOBRINHA E CURRY

INGREDIENTES:

2 ABOBRINHAS ITALIANAS, COM CASCA

2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

1 PITADA DE CURRY

1 PITADA DE PIMENTA

COMO PREPARAR:

COZINHE AS ABOBRINHAS NA ÁGUA. DEPOIS DE ESTAREM MACIAS, BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR.



DETOX FORTIFICANTE

INGREDIENTES:

- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 CEBOLA, PICADA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA-VERMELHA EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE COENTRO EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE COMINHO EM PÓ
- 400 G DE FEIJÃO COZIDO ESCORRIDO
- 400 G DE TOMATE PARA MOLHO PICADO
- 600 ML DE CALDO DE LEGUMES, DE BAIXO TEOR DE SÓDIO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO, A GOSTO

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA AQUEÇA O AZEITE JUNTO DA CEBOLA, ALHO, PIMENTA, COENTRO E COMINHO. COZINHE POR 5 MINUTOS, MEXENDO SEMPRE. JUNTE O FEIJÃO, TOMATE E O CALDO E TEMPERE COM O SAL E A PIMENTA-DO-REINO A GOSTO. DEIXE FERVER, DIMINUA O FOGO, TAMPE E DEIXE COZINHAR POR MAIS 15 MINUTOS. BATA NO LIQUIDIFICADOR ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.

SUCOS detox





CAFÉ DA MANHÃ VERDE

INGREDIENTES:

1 FATIA DE ABACAXI

1 PERA, PICADA

1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA

1 COPO (100MTL) DE ÁGUA DE COCO OU ÁGUA
FILTRADA

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A 1MOEDA) DE GENGIBRE

1 FOLHA DE COUVE

4 FOLHAS DE HORTELÃ

1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



LINHAÇA DOURADA

INGREDIENTES:

1 MAÇA, PICADA

1 PERA, PICADA

1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA

1/2 COPO (100ML) DE ÁGUA DE COCO OU ÁGUA
FILTRADA

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A 1 MOEDA) DE GENGIBRE

1 FOLHA DE COUVE

4 FOLHAS DE HORTELÃ

1 COLHER DE SOPA DE MANJERICÃO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



MELÃO DE VERÃO

INGREDIENTES:

1 FATIA DE MELÃO

1 KIWI

1 COLHER DE SOPA DE CHIA

1/2 COPO (100ML) DE ÁGUA DE COCO OU ÁGUA
FILTRADA

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A 1 MOEDA) DE GENGIBRE

FOLHA DE COUVE

4 FOLHAS DE AGRIÃO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



DETOX QUEIMA GORDURA

INGREDIENTES:

1 LARANJA

1 AMEIXA

1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA

**1/2 COPO (100ML) DE ÁGUA DE COCO OU ÁGUA
FILTRADA**

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A 1 MOEDA) DE GENGIBRE

1 FOLHA DE COUVE

1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



SUCO DETOX DIGESTIVO

INGREDIENTES:

1 MAÇA, PICADA

1 FATIA DE ABACAXI

1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA

1/2 COPO (100ML) DE ÁGUA DE COCO OU ÁGUA
FILTRADA

4 FOLHAS DE HORTELÃ

1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A MOEDA) DE GENGIBRE

1 FOLHA DE COUVE

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



CHIA E GENGIBRE

INGREDIENTES:

1 LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE CHIA

1/2 COPO (100ML) DE ÁGUA DE COCO OU ÁGUA
FILTRADA

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A 1 MOEDA) DE GENGIBRE

1/2 FOLHA DE COUVE

4 FOLHAS DE AGRIÃO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



COUVE E ABACAXI

INGREDIENTES:

1 FATIA DE ABACAXI

SUCO DE 1 LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE CHIA

1/2 COPO (100ML) DE ÁGUA DE COCO OU ÁGUA
FILTRADA

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A 1 MOEDA) DE GENGIBRE

1 FOLHA DE COUVE

1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



BERINJELA

INGREDIENTES:

1 COPO DE 250ML DE ÁGUA GELADA

1 XÍCARA DE CHÁ DE BERINJELA, PICADA

1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE, NATURAL, RALADO

1/2 LIMÃO ESPREMIDO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

EVITE COAR E ADICIONAR AÇÚCAR!



MORANGO E MAÇA

INGREDIENTES:

1 MAÇA, PICADA

1/2 LIMÃO ESPREMIDO

3 XÍCARAS DE MORANGOS, PICADOS

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



SUCO DETOX FABULOSO

INGREDIENTES:

1/2 PIMENTÃO VERDE, MÉDIO

2 CENOURAS GRANDES

3 TALOS DE AIPO

1/2 PEPINO, MÉDIO

1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA

1 XÍCARA DE ESPINAFRE

3 TOMATES, MÉDIO

1/2 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



MAÇA E BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

1 MAÇA, PICADA

1/2 XÍCARA DE BRÓCOLIS

1 CENOURA, GRANDE

1 TOMATE, MÉDIO

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



SUCO DETOX CELESTIAL

INGREDIENTES:

1 MAÇÃ, PICADA

2 FOLHAS DE REPOLHO

1/2 CENOURA, MÉDIA

1/2 PEPINO, MÉDIO

1/2 MANGA, MÉDIA, SEM CASCA

1 XÍCARA DE MORANGOS

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



SUCO DE CHÁ VERDE

INGREDIENTES:

- 1 MAÇÃ, PICADA
- 1 XÍCARA DE CHÁ VERDE
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL
- 1/4 DE LIMÃO, ESPREMIDO
- 12 FOLHAS DE HORTELÃ
- 1 XÍCARA DE MORANGOS

COMO PREPARAR:

PREPARE O CHÁ VERDE E RESERVE.

BATA TODOS OS INGREDIENTES, MENOS O MEL, NO LIQUIDIFICADOR, SE QUISER PODE ACRESCENTAR ALGUNS CUBOS DE GELO.

JUNTE O CHÁ VERDE JÁ FRIO NA MISTURA E ADICIONE O MEL.



CONTRA O CÂNCER DE MAMA

INGREDIENTES:

1/2 LIMÃO

1 TOMATE, MÉDIO, INTEIRO

2 FATIAS DE MELANCIA, GRANDES

COMO PREPARAR:

BATA NO LIQUIDIFICADOR O LIMÃO, DEPOIS
ACRESCENTE O TOMATE E DEPOIS A MELANCIA.



VERMELHO RADIANTE

INGREDIENTES:

2 MAÇÃS, MÉDIAS

1/2 BETERRABA, PEQUENA

1 CENOURA, PEQUENA

3 TALOS DE AIPO

1/2 PEPINO, PEQUENO

1 PEDAÇO (EQUIVALENTE A MOEDA) DE GENGIBRE

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



SUCO DETOX ENERGÉTICO

INGREDIENTES:

1 MAÇÃ, MÉDIA

1/2 BETERRABA, PEQUENA

1/2 CENOURA, MÉDIA

1/2 LIMÃO

2 LARANJAS, MÉDIAS, DESCASCADAS

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



PÔR DO SOL

INGREDIENTES:

2 MAÇÃS, MÉDIAS

1/2 BETERRABA, PEQUENA

1/2 CENOURA, MÉDIA

1 LARANJA, MÉDIA, DESCASCADA

1/2 BATATA DOCE, PEQUENA

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



MAÇA, CENOURA E MORANGO

INGREDIENTES:

1 MAÇÃ, MÉDIA

1/2 CENOURA, MÉDIA

1 XÍCARA DE MORANGOS

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



PANTERA COR DE ROSA

INGREDIENTES:

2 XÍCARAS DE MORANGOS

1 KIWI

10 FOLHAS DE HORTELÃ

1 PEDAÇO MÉDIO DE MELANCIA

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



SONHO DE VERÃO

INGREDIENTES:

1 MAÇÃ, MÉDIA

1 LARANJA, MÉDIA

1 XÍCARA DE MORANGOS

1 XÍCARA DE MELANCIA, EM CUBOS

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



PERA E HORTELÃ

INGREDIENTES:

1 PERA, MÉDIA

10 FOLHAS DE HORTELÃ

1 XÍCARA DE ABACAXI, EM CUBOS

1 XÍCARA DE MORANGOS

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



MELANCIA

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE MELANCIA, EM CUBOS

1 TOMATE, MÉDIO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.



SUCO DETOX VITAMINADO

INGREDIENTES:

1 MAÇA, MÉDIA

1/2 BETERRABA, PEQUENA

1/2 GENGIBRE, PEQUENA

1/2 LIMÃO

2 FATIAS DE ABACAXI, GROSSAS

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



SUCO DETOX NUTRITIVO

INGREDIENTES:

2 MAÇÃS, MÉDIAS

1/2 BETERRABA, PEQUENA

1 CENOURA, MÉDIA

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



BETERRABA COM CANELA

INGREDIENTES:

2 MAÇÃS, MÉDIAS

1/2 BETERRABA, PEQUENA

1/2 COLHER DE CHÁ DE CANELA

1/2 LIMÃO

1 LARANJA, MÉDIA

1 BATATA DOCE, PEQUENA

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.



BETERRABA COM AIPO

INGREDIENTES:

1/2 BETERRABA, PEQUENA

1 CENOURA, MÉDIA

4 TALOS DE AIPO

1/2 PEPINO, PEQUENO

1/2 GENGIBRE, PEQUENO

1 PERA, MÉDIA

1 COPO (100ML) DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO

COMO PREPARAR:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

SE QUISER PODE ADICIONAR CUBOS DE GELO.

ÁGUA Detox





ÁGUA DETOX REFRESCANTE

INGREDIENTES:

1,5L DE ÁGUA FILTRADA

1/2 LARANJA, FATIADA

1/2 PEPINO, FATIADO

3 FOLHAS DE HORTELÃ

1/2 LIMÃO, FATIADO

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA JARRA.

DEIXE NA GELADEIRA DE LA 2 HORAS. BEBA

DURANTE O DIA OU EM ATÉ 24H. RENDE 8 PORÇÕES

DE 200ML.



GENGIBRE E LIMÃO

INGREDIENTES:

1 COPO DE 300ML DE ÁGUA, EM TEMPERATURA
AMBIENTE

SUCO DE 1/2 LIMÃO

1/2 GENGIBRE, MÉDIO

COMO PREPARAR:

RALE O GENGIBRE FINAMENTE. DEPOIS MISTURE
TODOS OS INGREDIENTES.



LIMÃO E HORTELÃ

INGREDIENTES:

6 XÍCARAS DE ÁGUA

2 LIMÕES, EM FATIAS FINAS FOLHAS DE HORTELÃ

GELO

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA JARRA, COLOQUE NA GELADEIRA POR 2 HORAS. VOCÊ PODE TAMBÉM ESPREMER O LIMÃO PARA INTENSIFICAR O SABOR. SIRVA FRIO.



MELANCIA

INGREDIENTES:

4 XÍCARAS DE ÁGUA

2 COPOS DE MELANCIA SEM SEMENTES, EM CUBOS

COMO PREPARAR:

COLOQUE OS INGREDIENTES EM UMA JARRA E DEIXE NA GELADEIRA DE 1 A 2 HORAS.



ABACAXI

INGREDIENTES:

2 LITROS DE ÁGUA

12 ESPETOS DE 10 CM DE ALTURA DE CANA DE
AÇÚCAR

4-5 PEDAÇOS GRANDES DE ABACAXI

GELO

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA JARRA E
MEXA. ESPERE 10 MINUTOS ANTES DE BEBER.



QUEIMA DE GORDURA

INGREDIENTES:

1 COPO DE 300ML DE ÁGUA

2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA

1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO FRESCO

1 COLHER DE CHÁ DE CANELA

1/2 MAÇA, MÉDIA, EM FATIAS PEQUENAS

COMO PREPARAR:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES (MENOS A MAÇA)

NO LIQUIDIFICADOR E BATA POR 10 SEGUNDOS.

ACRESCENTE A MAÇA.



ÁGUA DETOX CITRUS

INGREDIENTES:

1 LITRO DE ÁGUA

1 LARANJA

1 LIMÃO

GELO

COMO PREPARAR:

FATIE A LARANJA E O LIMÃO EM RODELAS, DEPOIS CORTE AS RODELAS AO MEIO. COLOQUE-OS EM UMA JARRA E PRESSIONE COM UMA COLHER DE PAU PARA LIBERAR UM POUCO O SUCO. ENCHA A JARRA DE GELO. E DEPOIS PREENCHA COM A ÁGUA. MEXA E COLOQUE NA GELADEIRA POR NO MÍNIMO 30 MINUTOS.

CHÁS Detox





CANELA E PIMENTA

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE

1 LIMÃO INTEIRO (ESPRESSADO)

1/2 COLHER DE CHÁ DE CANELA EM PÓ

1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA CAIENA

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E BEBA AINDA QUENTE. EVITE ADICIONAR AÇÚCAR!



GENGIBRE E PIMENTA

INGREDIENTES:

1 CANECA DE ÁGUA QUENTE

1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO OU 4
RODELAS DA RAIZ

2 COLHERES DE CHÁ DE AÇAFRÃO EM PÓ

1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA DE CAIENA

3 LIMÕES, ESPREMIDOS

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E BEBA AINDA
QUENTE. EVITE ADICIONAR AÇÚCAR!



GENGIBRE E SEMENTES

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ÁGUA FERVENTE

2 COLHERES DE SOPA DE GENGIBRE, EM FATIAS FINAS

1 COLHER DE SOPA DE CÚRCUMA

2 COLHERES DE CHÁ DE SEMENTES DE COENTRO

2 COLHERES DE CHÁ DE SEMENTES DE COMINHO

2 COLHERES DE CHÁ DE SEMENTES DE FUNCHO

2 COLHERES DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

COMO PREPARAR:

COZINHE TODOS OS INGREDIENTES JUNTOS POR 5 MINUTOS EM UMA PANELA. COE, ANTES DE BEBER.



PIMENTA CAIENA

INGREDIENTES:

1 CANECA DE ÁGUA FERVENTE

1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA CAIENA, EM PÓ

1 COLHER DE CHÁ DE SUCO DE LIMÃO

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E BEBA AINDA QUENTE. EVITE ADICIONAR AÇÚCAR! COE, ANTES DE BEBER.



CHICÓRIA

INGREDIENTES:

1 CANECA DE ÁGUA FERVENTE

1 COLHER DE SOPA DE RAIZ DE CHICÓRIA

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E BEBA AINDA QUENTE. EVITE ADICIONAR AÇÚCAR! COE, ANTES DE BEBER.



COENTRO

INGREDIENTES:

1 CANECA DE ÁGUA FERVENTE

1 COLHER DE SOPA DE COENTRO DESIDRATADO (OU FRESCO USANDO UM INFUSOR DE CHÁ)

1 COLHER DE CHÁ DE MEL

COMO PREPARAR:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E BEBA AINDA QUENTE. EVITE ADICIONAR AÇÚCAR! COE, ANTES DE BEBER.



DENTE DE LEÃO

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ÁGUA FERVENTE

1 SAQUINHO DE CHÁ DE DENTE DE LEÃO

1 COLHER DE CHÁ DE SUCO DE LARANJA (PODE SER LIMÃO TAMBÉM)

COMO PREPARAR:

MISTURE O SUCO DE LARANJA NA ÁGUA E COLOQUE O SAQUINHO NA XÍCARA. PREPARAR O CHÁ COMO NAS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM.



CHÁ DETOX DE ALHO

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ÁGUA

1 DENTE DE ALHO, CORTADO AO MEIO

1/4 XÍCARA DE MEL

1/4 XÍCARA DE SUCO DE LIMÃO FRESCO

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA FERVA A ÁGUA E O ALHO. QUANDO FERVER,

DESLIGUE O FOGO E ADICIONE O MEL E O LIMÃO. COE, ANTES DE BEBER.



MEL E GENGIBRE

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ÁGUA

1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE FRESCO, RALADO

1 COLHER DE SOPA DE MEL

SUCO DE 1/2 LIMÃO

1 PAU DE CANELA

1 PITADA DE PIMENTA CAIENA

COMO PREPARAR:

EM UMA PANELA FERVA A ÁGUA, ADICIONE O GENGIBRE E DESLIGUE O FOGO. TAMPE A PANELA E DEIXE POR 10 MINUTOS. COE E ADICIONE OS OUTROS INGREDIENTES.



VERDE GELADO

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ÁGUA FERVENTE

1 SACO DE CHÁ VERDE

CUBOS DE GELOS

COMO PREPARAR:

DESPEJE A ÁGUA FERVENTE SOBRE O SAQUINHO DE CHÁ. DEIXE POR 4 MINUTOS NA ÁGUA, ESPREMA DELICADAMENTE E DEPOIS RETIRE O SAQUINHO.

RESERVE E DEIXE FICAR EM TEMPERATURA AMBIENTE, SIRVA COM GELO. EVITE ADICIONAR AÇÚCAR!



CÚRCUMA

INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE ÁGUA

1-2 COLHERES DE CHÁ DE CÚRCUMA

1 PITADA DE CRAVO

1 PITADA DE NOZ-MOSCADA

1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ

1 COLHER DE SOPA DE MEL

COMO PREPARAR:

DEIXE FERVER AS ERVAS E A ÁGUA DURANTE 10 MINUTOS. COE E ADICIONE O MEL.



HIBISCO

INGREDIENTES:

FOLHAS SECAS DE HIBISCO

1 PAU DE CANELA

1 LITRO DE ÁGUA

COMO PREPARAR:

ESQUENTE A ÁGUA NO FOGO, QUANDO COMEÇAR A FORMAR BOLINHAS DESLIGUE O FOGO. ADICIONE AS FOLHAS SECAS DE HIBISCO E A CANELA. TAMPE A PANELA E DEIXE POR 10 MINUTOS. CONSUMA DURANTE O DIA.



HORTELÃ

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOPA (CHEIA) DE FOLHAS DE HORTELÃ
500ML DE ÁGUA FERVENTE

COMO PREPARAR:

COLOQUE AS FOLHAS EM UM RECIPIENTE E JOGUE A
ÁGUA FERVENTE POR CIMA, TAMPE E DEIXE POR 15
MINUTOS. COE, ANTES DE BEBER! EVITE ADICIONAR
AÇÚCAR!



BOLDO

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOPA DE FOLHAS DE BOLDO, PICADAS
1 XÍCARA DE ÁGUA FERVENTE

COMO PREPARAR:

COLOQUE AS FOLHAS EM UM RECIPIENTE E JOGUE A
ÁGUA FERVENTE POR CIMA, TAMPE E DEIXE POR 10
MINUTOS. COE, ANTES DE BEBER! EVITE ADICIONAR
AÇÚCAR!



CHÁ DETOX BRANCO

INGREDIENTES:

3 COLHERES DE ERVA DE CHÁ BRANCO

1 LITRO DE ÁGUA

COMO PREPARAR:

ESQUENTE A ÁGUA NO FOGO, QUANDO COMEÇAR A FORMAR BOLINHAS DESLIGUE O FOGO. ADICIONE A ERVA DE CHÁ BRANCO. TAMPE A PANELA E DEIXE POR 10 MINUTOS. CONSUMA DURANTE O DIA, EM NO MÁXIMO 24H. EVITE ADICIONAR AÇÚCAR!



CHÁ DETOX PRETO

INGREDIENTES:

1 SAQUINHO DE CHÁ PRETO

1 XÍCARA DE ÁGUA

SUCO DE 1/4 LIMÃO

1 COLHER DE SOPA DE MEL

COMO PREPARAR:

AQUEÇA A ÁGUA ATÉ QUASE FERVER. COLOQUE A ÁGUA NA XÍCARA JUNTO DO SAQUINHO DO CHÁ, TAMPE E DEIXE POR 5 MINUTOS. ADICIONE O MEL E O SUCO DO LIMÃO.



CHÁ DETOX VERDE

INGREDIENTES:

2 COLHERES DE SOPA DA ERVA DE CHÁ VERDE

1 LITRO DE ÁGUA

COMO PREPARAR:

ESQUENTE A ÁGUA NO FOGO, QUANDO COMEÇAR A FORMAR BOLINHAS DESLIGUE O FOGO. ADICIONE A ERVA DE CHÁ VERDE. TAMPE A PANELA E DEIXE POR 5 MINUTOS. DEPOIS É SÓ COAR E BEBER! CONSUMA DURANTE O DIA E EVITE ADICIONAR AÇÚCAR!



CHÁ DE CAVALHINHA

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOPA DO CAULE DA CAVALINHA,
PICADA

1 XÍCARA DE ÁGUA

COMO PREPARAR:

LEVE OS INGREDIENTES AO FOGO POR CERCA DE 10
MINUTOS. ABAFE E AGUARDE POR 15 MINUTOS.

DEPOIS É SÓ COAR E BEBER! GESTANTES DEVEM
EVITAR O CONSUMO!