



# SUCO DETOX PARA EMAGRECER

RECEITAS SIMPLES E FÁCEIS EM  
DEZ MINUTOS

---

# 20 SUCOS DETOX PARA EMAGRECER

**TODAS ESSAS 20  
RECEITAS DE SUÇO DE  
DESINTOXICAÇÃO LEVAM  
CERCA DE 10 MINUTOS  
PARA SEREM  
PREPARADAS. ELES NÃO  
PODERIAM SER MAIS  
FÁCEIS: SIMPLEMENTE  
COLOQUE TODOS OS  
INGREDIENTES NO SEU  
ESPRESSOR E SIRVA  
GELADO!**

**ANTES DE TUDO LAVE BEM  
OS INGREDIENTES.**

# RECEITA - 1

## HORTELÃ TROPICAL

ESTE SUCO TROPICAL LEVA VOCÊ DE VOLTA À PRAIA, NÃO IMPORTA A ESTAÇÃO. ALÉM DISSO, A HORTELÃ TORNA ESTA RECEITA RICA EM VITAMINA A, ENQUANTO O LIMÃO ADICIONA UM POUCO DE VITAMINA C À MISTURA.

### INGREDIENTES:

2 TALOS DE SALSÃO  
½ PEPINO  
2 XÍCARAS DE ESPINAFRE  
3 XÍCARAS DE FOLHAS DE HORTELÃ  
1 XÍCARA DE ABACAXI  
½ LIMÃO



### MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO SEU ESPREMEDOR.  
SIRVA GELADO.

# RECEITA - 2

## GINGER

**SE VOCÊ ESTÁ NO MERCADO DE SUCO ANTI-INFLAMATÓRIO, NÃO PROCURE MAIS. ESTA RECEITA CHEIA DE GENGIBRE E COM ESSES ANTIOXIDANTES PARA AJUDAR A ALIVIAR QUALQUER INFLAMAÇÃO QUE VOCÊ TENHA.**

### INGREDIENTES:

**2 TALOS DE SALSÃO  
½ PEPINO  
1½ CM DE GENGIBRE  
½ XÍCARA DE SALSA  
½ LIMÃO  
1 MAÇÃ VERDE  
2 XÍCARAS DE ESPINAFRE**



### MODO DE PREPARO:

**COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO SEU ESPREMEDOR. SIRVA GELADO.**