

Conheça a Receita do Incrível Suco de Couve Com Laranja Para Emagrecer e Aliviar as Dores



Published on Sep 7, 2015

Acesse → <http://suadica.net/detox> - Conheça a Receita do Incrível Suco de Couve Com Laranja Para Emagrecer e Aliviar as Dores

O suco de couve é um excelente remédio caseiro para emagrecer porque melhora o funcionamento intestinal, uma vez que a couve é um laxante natural e possui também propriedades que desintoxicam o organismo, favorecendo assim o emagrecimento.

Para preparar o suco lave uma folha de couve manteiga, retirando todos os resíduos que possam haver, siga uma das receitas que indicamos a seguir. Veja mais benefícios desta verdura em: Couve.

Tipo de couve adequada para este suco

Suco de couve com limão e gengibre

Suco de couve com limão

Bater no liquidificador 1 folha de couve manteiga com suco puro de 2 limões. Beber a seguir, de preferência sem coar e sem adoçar.

Suco de couve com laranja e gengibre

Bater no liquidificador 1 folha de couve manteiga com suco de 3 laranjas e 2 cm de gengibre. Beber a seguir, de preferência sem coar e sem adoçar.

Conheça a Receita do Incrível Suco de Couve Com Laranja Para Emagrecer e Aliviar as Dores

Suco de couve com abacaxi e hortelã

Bater no liquidificador 1 folha de couve manteiga com 2 fatias grossas de abacaxi e algumas folhinhas de hortelã. Beber a seguir, de preferência sem coar e sem adoçar.

Suco de couve para gastrite

Bater no liquidificador 1 folha de couve manteiga com 1 maçã. Beber a seguir, de preferência sem coar e sem adoçar.

Além de ajudar a emagrecer e limpar o intestino, outros benefícios da couve são melhorar a aparência da pele, aumenta a imunidade, cura a gastrite e alivia as dores da fibromialgia.

O suco de couve também é bom para o fígado, bom para anemia, e pode ser tomado diariamente no café da manhã, lanche ou após o jantar.

Para tomar o suco de couve em bares, lanchonetes e restaurantes, experimente levar uma folha de couve, devidamente lavada, dentro de uma embalagem tipo ziploc e peça para bater no liquidificador com um suco de laranja, por exemplo.

Conheça a Receita do Incrível Suco de Couve Com Laranja Para Emagrecer e Aliviar as Dores como emagrecer, dietas, dieta, sucos para emagrecer, emagrecer, sopa para emagrecer, para, dieta das proteínas, 7mz0eckpny17cylx9ia8gojhb, pilates emagrece, emagrecer em forma, receitas saudáveis

https://www.youtube.com/watch?v=Su8QynnqR_A&feature=youtu.be

São Paulo, SP, 31 Janeiro de 2017
Mkmouse