

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzCg4sn3vos&feature=youtu.be>



[Cozinha Bach](#)

Publicado em 20 de jan de 2015

TUDO SOBRE SUCO VERDE: como preparar de forma simples, nutrientes e dicas

O episódio de hoje traz o Suco Verde, um tipo de suco detox muito falado e consumido hoje em dia.

É rico em vários nutrientes como cálcio, magnésio e vitamina C.

Clica no vídeo mais saber mais informações e dicas de como preparar e armazenar

Ingredientes (porção para uma pessoa):

- 1 xícara couve picada (uma folha)
- 1 fatia grossa de abacaxi
- 1 copo de água ou um copo de água de coco
- suco de meio limão
- 2 lascas de gengibre
- 2 folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de chia

São Paulo, SP, 31 Maio de 2019

Mkmouse