



Smoothies Detox



PT | EN

Abacaxi e Pepino

Pineapple & Cucumber

Ingredientes (1 pessoa)

Ingredients (serves 1)

150g de espinafres frescos

150g fresh spinach

125g de abacaxi fresco

125g fresh pineapple

125g de pepino

125g cucumber

125ml de bebida vegetal de coco

125ml of coconut vegetable drink

5g de gengibre fresco ralado

5g freshly grated ginger

Sumo de meio limão

Juice of half a lemon

Gelo a gosto

Ice to taste



Preparação

Directions

Lave bem todos os ingredientes.

Wash all the ingredients thoroughly.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador com gelo e triture.

Place all the ingredients in the blender with ice and blend.

Verta para um copo e sirva.

Pour into a glass and serve.

Frutos Vermelhos

Red Berries

Ingredientes (1 pessoa)

Ingredients (serves 1)

250g de morangos frescos

250g fresh strawberries

125g de mirtilos

125g blueberries

125g de framboesas

125g raspberries

250ml de bebida vegetal de coco

250ml of coconut vegetable drink

5g de mel ou agave

5g honey or agave

5g de sementes de chia

5g chia seeds

Gelo a gosto

Ice to taste



Preparação

Directions

Lave bem todos os ingredientes.

Wash all the ingredients thoroughly.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador com gelo e triture.

Place all the ingredients in the blender with ice and blend.

Verta para um copo e sirva.

Pour into a glass and serve.

Abacate e Espinafre

Avocado & Spinach

Ingredientes (1 pessoa)

Ingredients (serves 1)

1/2 abacate maduro

1/2 ripe avocado

150g de espinafres frescos

150g fresh spinach

250ml de leite de amêndoa

250ml almond milk

5g de mel ou agave

5g honey or agave

Gelo a gosto

Ice to taste



Preparação

Directions

Lave bem todos os ingredientes.

Wash all the ingredients thoroughly.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador com gelo e triture.

Place all the ingredients in the blender with ice and blend.

Verta para um copo e sirva.

Pour into a glass and serve.