

Suco D-tox Clorofila

O kiwi é uma excelente fonte de potássio, vitamina c e E, proteína, cálcio, ferro, magnésio, fósforo e outros. Dentre todas as frutas ele é a que mais possui clorofila. A clorofila é uma substância rica em vitaminas A, B e C, sais minerais e proteínas. Seu mecanismo de ação no corpo humano impede a absorção de produtos químicos como corantes e conservantes, e conseqüentemente promove uma limpeza profunda de dentro para fora.

Nos últimos anos o suco de clorofila se popularizou. Os efeitos da bebida saborosa e altamente nutritiva no organismo são muitos, desde a desintoxicação até o aumento dos níveis de energia.

Para incluir a clorofila em nossa alimentação é muito fácil, basta colocar no prato alimentos com cor predominantemente verde como couve, brócolis, alface, rúcula e almeirão. Quanto mais escuro o tom de verde, mais rico em clorofila é o vegetal. Confira uma receita de suco de clorofila para começar seu dia com mais disposição.

Nesse suco D-Tox de clorofila equilibramos o sabor agradável do kiwi, com a refrescância da maçã verde, do limão e do hortelã.

Esse suco tem o poder de limpeza profunda, queima de gorduras circulantes no organismo, e melhora da parte imunológica, prevenindo contra varias doenças.

Suco D-Tox de Clorofila

Ingredientes:

- 1 Kiwi
- 1 limão (o suco)
- 1 maçã verde com casca
- 2 folhas de hortelã
- Adoçante a gosto.
- 1 xícara e meia de água mineral

Modo de Fazer:

Em um liquidificador bata o kiwi sem casca, o suco de limão, a maçã, o hortelã. Coe tudo numa peneira fina. Adoce e sirva bem gelado!