



## Suco Detox de Abacaxi e Couve

[www.receitasdafia.com/receitas/suco-detox-de-abacaxi-e-couve](http://www.receitasdafia.com/receitas/suco-detox-de-abacaxi-e-couve)

Dê um up na sua vitalidade com nosso suco detox! Essa combinação poderosa é como um abraço revitalizante para desintoxicar o organismo. Sinta o frescor e aproveite cada gole desse gesto delicioso para cuidar de si!

Suco Detox de Abacaxi e Couve

 10 min

 2 porções

### Ingredientes

- 2 fatias de [abacaxi](#) congelado
- 3 folhas de [couve](#)
- 3 rodela de [gingibre](#)
- [Chia](#) a vontade
- 1/2 [limão](#)
- 200 ml de água (ou [água de coco](#))

### Modo de Preparo

1. Coloque as folhas de couve, o gengibre, o abacaxi congelado, a chia, a água (ou água de coco) e o suco de limão no liquidificador
2. Bata por cerca de 5 minutos, até obter uma mistura homogênea e cremosa
3. Transfira o suco para um copo
4. Se preferir, adoce com mel
5. Sirva e aproveite!

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)