



# RECEITAS DA FIA

## Suco detox para emagrecer

[www.receitasdafia.com/receitas/suco-detox-para-emagrecer](http://www.receitasdafia.com/receitas/suco-detox-para-emagrecer)

Elimine 2 kg por semana com essa preparação essa bebida é fantástica e com muitos benefícios!

Suco detox para emagrecer

 20 min

 5 porções

### Ingredientes

- 7 [laranjas](#);
- 15 folhas de [rúcula](#) sem caule;
- 1 [limão](#).

### Modo de Preparo

1. Inicialmente, corte todas as laranjas e os limões. Esprema o suco dessas frutas e, depois, coloque o liquidificador.
2. Junte as folhas de rúcula e, se necessário, adicione um pouco de água.
3. Bata todos os ingredientes até você obter uma mistura homogênea.

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