



RECEITAS DA FIA

Suco para Diabéticos

www.receitasdafia.com/receitas/suco-para-diabeticos

Aprenda esse suco super fácil, rápido e que vai regular os níveis de açúcar no seu sangue trazendo saúde e bem estar. Bora fazer?

Suco para Diabéticos

 10 min

 2 porções

Ingredientes

- 1/2 [maçã](#)
- 1/2 [cenoura](#)
- 1/2 [pepino](#)
- 100 ml de [água de coco](#)
- [hortelã](#) picada a gosto
- 1 folha de [couve](#)
- Completar com água

Modo de Preparo

1. Pique a maçã com a casca e sem sementes.
2. Corte a cenoura descascada em cubos menos.
3. Corte o pepino com casca em cubos.
4. Leve para bater com a água de coco e as folhas de hortelã e couve lavadas.
5. Bata até obter um suco uniforme, sirva com gelo.

www.receitasdafia.com