



Detox



*Sibelli
Lampier*

Introdução

Sobre o Detox

Os alimentos Detox são certos tipos de refeições que fazem uma desintoxicação no nosso organismo. Ela limpa de forma completa o nosso organismo.

Os alimentos detox fazem uma limpeza tão profunda no nosso organismo que esse tipo de suco pode acabar nos ajudando a emagrecer. Eles acabam com as toxinas e gorduras. E fantástico!

Dicas

Cuidados com os Ingredientes:

- Lave bem antes de consumir
- Armazene de forma correta
- Use sempre água filtrada
- Saiba a procedência dos alimentos



1

Suco Detox de Couve

Ingredientes:

- 1 couve
- 1 ou 2 limões descascados
- 2 maçãs de sua escolha
- Raiz de gengibre à vontade
- 500ml de água



Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em um liquidificador e beba logo em seguida.

Suco Detox de limão com maçã e pepino

Ingredientes:

- 2 maçãs
- 1 pepino inglês
- 1/2 limão
- 1 pitada de pimenta caiena (opcional)
- 400ml de água



Modo de preparo:

- Retire o núcleo da maçã, descasque o pepino (se não for orgânico), corte uma fatia de limão e retire a casca.
- Bata os ingredientes no liquidificador com água e sirva.

Chá Detox de limão

Ingredientes:

- 5cm de raiz de gengibre
- 4 xícaras (1 litro) de água filtrada
- 2 colheres de sopa (30ml) de suco de limão orgânico
- 1/2 colher de chá (5ml) de mel



Modo de preparo:

- Pique a raiz de gengibre e deixe em infusão em água fervente durante pelo menos 20 minutos.
- Adicione o suco de limão, mel e mexa. Depois de pronto, pode ser servido ainda quente ou frio.

Sopa Detox de cenoura com gengibre

Ingredientes:

- 1 cebola média, cortada
- 2.5cm de raiz de gengibre descascada e picada
- 1 colher de sopa de óleo
- 1kg de cenouras descascadas (opcional) e cortadas em pedaços
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher de sopa de sementes de cominho



Modo de preparo:

- Refogue a cebola e o gengibre no azeite até ficar transparente e, em seguida, adicione a cenoura e cozinhe por cerca de 5 minutos. Adicione o caldo, cominho em pó e cozinhe por cerca de 45 minutos a uma hora até que a cenoura fique muito macia (se você não quer cozinhá-lo por tanto tempo, corte a cenoura em pedaços menores). Verifique o tempero e adicione sal e pimenta a gosto.
- Bata a sopa no liquidificador e, ao servir, espalhe uma colher de chá de sementes de cominho por cima.

Sibelli Lampier

E-mail

sibellizampier@hotmail.com

WhatsApp: (27) 99982-5006

