



## GELO VERDE

### Ingredientes:

6 folhas de Couve  
½ maço de Hortelã,  
1 maço de Salsinha  
50mL de Água filtrada

### Modo de preparo:

Bater no liquidificador e posteriormente colocar em forminhas de gelo (sem coar)

**Rendimento:** aproximadamente 20 gelos

## SUCO VERDE

### Ingredientes:

1 fatia de Abacaxi  
½ Maçã com casca  
1 pedaço de Gengibre  
200mL de Água filtrada ou Água de Côco

### Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida.

**Rendimento:** 1 copo