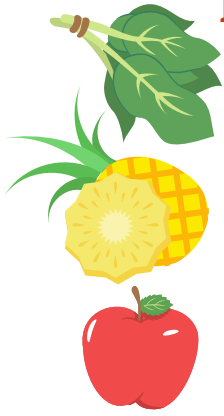


Receita de Suco Verde

Receita para ajudar quando sentir alteração na percepção de sabores que pode acontecer ao tomar alguns medicamentos, confira:

Ingredientes



- 1 folha média (20 g) de couve picada
- 1 rodela média (150 g) de abacaxi sem casca
- 1 unidade média (130 g) de maçã com casca



- Suco de ½ unidade (25 mL) de limão
- 2 copos (400 mL) de água de coco
- 1 colher de chá (5 g) de gengibre em rodelas (opcional)

Modo de preparo

Num liquidificador, adicione a couve, o abacaxi, a maçã, o suco de limão, a água de coco e o gengibre. Bata até que os ingredientes estejam misturados. Sirva gelado e consuma em seguida.

Rendimento: 2 porções

Nível de dificuldade: Fácil



Nota:

- Todos os vegetais devem ser higienizados previamente ao preparo da receita.
- Caso deseje, poderá coar o suco, no entanto, o conteúdo de fibras alimentares irá diminuir.
- O abacaxi e a maçã podem ser substituídos por outras frutas de sua preferência, como melancia com morango ou frutas vermelhas, manga com maracujá ou laranja.
- Embora apresente dulçor dos próprios ingredientes, se desejar sabor mais adocicado, poderá adicionar mel, açúcar ou adoçante de sua preferência e indicação dos profissionais que te acompanham.

Clarissa Tamie Hiwatashi Fujiwara

CRN-3 32.841

Nutricionista e Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Membro do Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). Nutricionista da Liga de Obesidade Infantil do HCFMUSP.

@clarissa.fujiwara

Fale Pfizer
0800-7701575
www.pfizer.com.br

Muito Bem Vindo
☎ 0800 726 7272

Material de distribuição ao público leigo.
Proibida a reprodução ou compartilhamento com terceiros.
PP-C1D-BRA-0020 – Novembro/2023

Grupo Pfizer
© Copyright Grupo Pfizer. 2023
Todos os direitos reservados. www.pfizer.com.br

