

Plano de sumos para 5 dias

Sinta-se bem com esta combinação colorida de receitas de vigorosos sumos para estimular 5 dias de vida saudável e nutritiva.

Dia 1

Fresco como
um pepino

Dia 2

Raízes
profundas

Dia 3

Um toque
da Toscana

Dia 4

Beterraba
sem rodeios

Dia 5

Tomate
corado

Apenas alguns dos benefícios nutricionais que obterá



Vitamina C,
Fibra alimentar,
Vitamina B6



Vitamina C,
Fibra alimentar,
Potássio



Vitamina C,
Betacarotenos,
Potássio



Vitamina C,
Vitamina A,
Vitamina B6



Vitamina C,
Magnésio,
Potássio



Vitamina C,
Vitamina B6,
Ferro




Vitamina C,
Vitamina A,
Potássio



Vitamina C,
Vitamina A,
Vitamina B6




Dia 1 – Fresco como um pepino

 Para 500 ml/2 pessoas

4 pepinos
1 maçã verde
4 pés grandes de hortelã fresca
120 g de folhas de espinafre
 $\frac{1}{4}$ de limão descascado

1. Lave bem os ingredientes
2. Misture os ingredientes no liquidificador centrífugo Sage alternando os ingredientes

Dia 2 – Raízes profundas

 Para 500 ml/2 pessoas

4 cenouras roxas médias
 $\frac{1}{4}$ de aipo-rábano, sem caule nem raiz,
cortado em fatias longas
1 maçã
1 pepino médio
Uma porção de gengibre de 3 cm

1. Lave bem os ingredientes
2. Misture os ingredientes no liquidificador centrífugo Sage alternando os ingredientes






Dia 3 – Um toque da Toscana

 Para 500 ml/2 pessoas

1/8 de ananás médio, descascado, cortado em fatias longas
100 g de folhas de espinafre baby
6 folhas de couve
300 g de meloa descascada cortada
1/4 de lima, descascada
1 pepino médio
2 talos de aipo, sem folhas

1. Lave bem os ingredientes
2. Misture os ingredientes no liquidificador centrífugo Sage alternando os ingredientes

Dia 4 – Beterraba sem rodeios


 Para 500 ml/2 pessoas

4 beterrabas amarelas pequenas
3 cenouras amarelas ou laranjas médias
1/4 de ananás médio, descascado, cortado em fatias longas

1. Lave bem os ingredientes
2. Misture os ingredientes no liquidificador centrífugo Sage alternando os ingredientes



Dia 5 – Tomate corado

 Para 500 ml/2 pessoas

300 g de melancia sem sementes descascada e cortada
1 cenoura laranja média
3 tomates médios maduros

1. Lave bem os ingredientes
2. Misture os ingredientes no liquidificador centrífugo Sage alternando os ingredientes

Para obter mais ideias saudáveis, visite:
colourmehealthy.sageappliances.com