

Suco verde

1 fatia de abacaxi maduro.

Dica: Você pode reaproveitar a casca para preparar outro suco.

Você pode substituir o abacaxi por laranja lima.

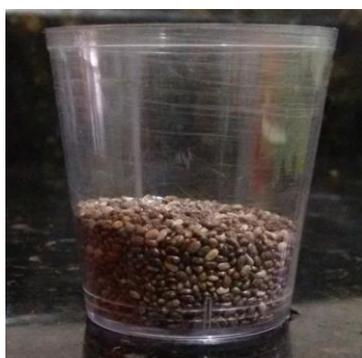


2 folhas de couve lavadas e higienizadas.

Dica: Para higienizar, adicione 1 colher de sopa de água sanitária para um litro de água, faça a imersão das folhas, aguarde 30 minutos e enxágue em água corrente potável.

200 ml de água de coco.

Dica: Você pode substituir por água potável.



1 colher de sopa de semente de chia.

Hortelã e gengibre a gosto!



Modo de preparo

Corte os ingredientes e bata todos no liquidificador.



Rendimento: Um copo de 250 ml.

**Prontinho,
Bom apetite!!**



GENE 
Grupo de Estudos em Nutrição
e Estresse Oxidativo - UFSC

Projeto: Cursos de cálculo e análise da qualidade da dieta de mulheres com câncer de mama e elaboração de materiais educativos sobre cuidados nutricionais para prevenção da doença.

Bolsistas de extensão/ Saúde UFSC:
Leandra Eulália de Castro e Milena Ferrazza

Doutoranda PPGN/UFSC:
Sheyla de Liz

Professora coordenadora:
Patricia Faria Di Pietro