

SUCO DE CLOROFILA E LINHAÇA

INGREDIENTES:

3 maçãs

3 folhas de couve-manteiga ou folhas de brócolis
ou couve-flor ou 1 xícara de chá de folhas e talos de hortelã

Suco de 1 limão

1 colher (sobremesa) de semente de linhaça

PREPARO:

Passar pela centrífuga a maçã e as folhas verdes. Depois transferir a mistura para o liquidificador e bater com a linhaça e o suco de limão.

OBSERVAÇÃO:

Você sabia que pode usar a semente de linhaça para substituir 1 ovo?

É só moer 1 xícara (chá) de semente de linhaça no liquidificador com 3 colheres (sopa) de água e guardar o restante no freezer.

Depois moer a linhaça, transformá-la em farinha e, misturá-la com água numa tigela pequena. Deixar descansar de 1 a 2 minutos.

Acrescentar na receita de panqueca, bolos, massas e pães.

99 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.

