



Imagen: Reprodução/WEB

COUVE-FLOR GRATINADA

INGREDIENTES

1 couve-flor média
1 copo de requeijão
2 ovos
50 g de queijo ralado
200 g de muçarela
Cheiro-verde
1 tomate picadinho
Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor com sal até ficar bem macia. Escorra e coloque em forma untada com margarina. Acrescente o requeijão (colheradas espalhadas). Bata os ovos e junte 25 g de queijo ralado, o cheiro-verde e o tomate. Jogue os ovos batidos por cima da couve-flor. Cubra com a muçarela, polvilhe com o restante do queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

SUCO VERDE DETOX

INGREDIENTES

1 folha grande de couve
1 limão
1 maçã
½ pepino
Gengibre a gosto
Hortelã a gosto
1 colher de sopa de linhaça
1 colher de sopa de mel
250 ml de água

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes (com as cascas) no liquidificador. Bata e sirva imediatamente para que não se percam as vitaminas. Coar é opcional. Tome de preferência pela manhã, em jejum.



Imagen: Reprodução/WEB