



COMER / sete

Verde e vermelho

Sumos detox a pensar no verão

Pedimos a Teresa Alves Barata, nutricionista e proprietária da loja de sumos e smoothies Liquid, duas receitas. Aproveitando a variedade de frutos vermelhos desta época do ano, como os mirtilos, framboesas e amoras, sugere-se o smoothie Anti Ox, que, tal como o próprio nome indica, «dá ao organismo uma dose extra de antioxidantes que combatem os radicais livres responsáveis pela degeneração das células e envelhecimento precoce». E porque os dias quentes tardam mas não falham, nada como um sumo fresco e «fácil» de beber, à base de pepino e aipo, «que ajuda a perder peso, ótimo para a retenção de líquidos e para uma pele mais bonita»...

I.B.

LIQUID

R. Nova do Almada,
 45A, Chiado, Lisboa
Seg-sex 9h-19h,
sáb 10h30-19h
 R. da Escola
 Politécnica, 42,
 Príncipe Real,
 Lisboa
Seg-dom 12h-20h

R. do Almada, 203,
 Porto
Seg-qui 9h-20h,
sex-sáb 9h-24h

RECEITAS

POR Teresa Alves Barata

Sumo de pepino, maçã, aipo e limão

INGREDIENTES

1 pepino

3 maçãs

1 talo de aipo

Sumo de 1/2 limão

Fazer sumo de pepino, maçã e aipo na centrifugadora. Misturar bem com sumo de meio limão e beber fresco

Smoothie Anti Ox

INGREDIENTES

1/2 beterraba

1 mão-cheia de morangos

1 mão-cheia de frutos vermelhos

3 maçãs

Fazer sumo de maçã e de beterraba na centrifugadora e de seguida misturar o sumo com os morangos e os frutos silvestres na blender. Beber de imediato

