

## Suchás

### Suchá de canela, maçã e chá verde

**Ingredientes:**

- 2 colheres de Chá verde (folhas secas)
- 200 ml de água
- 1 canela em pau
- ½ maçã
- Gelo a gosto

**Modo de preparo:**

Ferva a água. Desligue o fogo e coloque as folhas do chá verde e a canela em pau. Abafe por aproximadamente 10 minutos. Coe. Em um liquidificador, coloque o gelo, o chá e a maçã com casca e sem sementes. Se for necessário, adoce. Beba em seguida

### Suchá de melancia, chá verde e gengibre

**Ingredientes:**

- 2 colheres de Chá verde (folhas secas)
- 200 ml de água
- 3 rodela de gengibre sem casca
- 1 fatia de melancia
- Gelo a gosto

**Modo de preparo:**

Ferva a água. Desligue o fogo e coloque as folhas do chá verde. Abafe por aproximadamente 10 minutos. Coe. Em um liquidificador, coloque o gelo, o chá, gengibre e a melancia. Se for necessário, adoce. Beba em seguida.

### Suchá de abacaxi, hortelã e chá verde

Ferva a água. Desligue o fogo e coloque as folhas do chá verde. Abafe por aproximadamente 10 minutos. Coe. Em um liquidificador, coloque o gelo, o chá verde, as rodela de abacaxi e hortelã. Se for necessário, adoce. Beba em seguida.

**Ah, tenho uma dica!** Se você ingerir 2 castanhas-do-pará junto com o suco, vai ajudar a diminuir a absorção da glicose da fruta pelo organismo e assim, você vai sentir-se mais saciada.

### Suchá de maçã com chá verde

- 1 xícara (chá) de água.
- 1 colher (sobremesa) de erva de chá verde.
- ½ maçã cortada em cubos com a casca.
- Caso queira adoçar, 1 colher (chá) de mel.

## Suchá de hibisco

### *Ingredientes*

- 1 copo de chá de hibisco
- 1 pitada de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de chia
- 1 maçã cortada
- Gelo

### *Modo de preparo*

Bata tudo no liquidificador e sirva!

*Este suchá é um excelente detox graças a combinação de ingredientes, não vai deixar de provar né?*

## Suchá de melancia, gengibre e chá verde

### *Ingredientes*

- 1 copo (americano) de melancia em cubos
- 1 colher (sopa) gengibre picado
- 250ml de chá verde

### *Modo de preparo*

Bata no liquidificador todos os ingredientes e sirva! Caso queira, coloque algumas pedras de gelo para deixá-lo mais refrescante.

## Suchá para TPM

### *Ingredientes*

- 1 xícara (chá) de cavalinha em infusão
- 1 fatia de abacaxi
- 1 noz
- 1 colher (sopa) de gergelim
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 castanha do Pará
- 3 fatias de kiwi
- Folhas de espinafre

### *Modo de preparo*

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois é só coar e servir!

## Suchá de camomila

### *Ingredientes*

- 500 ml de infusão de camomila
- 1 maçã em pedaços
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada
- Rodelas de limão siciliano
- Gelo a gosto

### *Modo de preparo*

Novamente, é só bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e se deliciar!

## Suchá de hibisco anti inchaço

### *Ingredientes*

- 50 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de hibisco desidratado
- 6 morangos
- 3 folhas de hortelã fresco
- 100 ml de água filtrada

### *Modo de preparo*

Faça o chá com o hibisco e 50 ml de água filtrada. Após esperar esfriar, bata-o no liquidificador com os demais ingredientes. Fica saboroso e refrescante!

## **Suchá antiestresse**

### *Ingredientes*

- 4 colheres (sopa) de abacate
- 1 laranja (pequena) com o bagaço
- 1 xícara (chá) de infusão de folhas secas de dente de leão
- 1 colher (sopa) de mel
- Gotas de limão
- Gengibre a gosto

### *Modo de preparo*

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois é só coar e beber! Caso queira, pode bater com gelo também.

## **Suchá de hibisco com frutas cítricas**

### *Ingredientes*

- 1 l de água filtrada
- 2 colheres (sopa) de chá de hibisco
- 1 laranja baía espremida
- 1 limão espremido
- 1 tangerina espremida
- Gelo e mel (ou adoçante) a gosto

### *Modo de preparo*

Prepare o chá de hibisco com uma xícara de chá de água filtrada, colocando as folhas em infusão. Misture os demais ingredientes ao chá, assim que esfriar. Coloque em uma jarra e sirva

## **Suchá de maracujá, camomila e melissa**

### *Ingredientes*

- Polpa de 1 maracujá
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) camomila seca
- 1 colher (chá) de melissa seca
- 1 colher (chá) de mel
- Gelo a gosto

### *Modo de preparo*

Prepare as ervas em infusão na água e coe. Bata no liquidificador o chá e os demais ingredientes, e sirva.

## **Suchá de cenoura, laranja, chá verde e hibisco**

### *Ingredientes*

- 1/2 copo de água de coco
- 2 cenouras
- 1 laranja espremida
- Chá verde
- Chá de hibisco
- Gelo

### *Modo de preparo*

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Muita praticidade e sabor!

## **Suchá de abacaxi com erva doce**

### *Ingredientes*

- 250 ml de chá de erva doce
- 2 fatias grossas de abacaxi
- Folhas de hortelã a gosto

### *Modo de preparo*

Misture todos os ingredientes no liquidificador e sirva logo em seguida!

## **Suchá de abacaxi com coco**

### *Ingredientes*

- 200 ml de água quente
- 100 ml de água de coco
- 2 tiras de casca de abacaxi
- 1 maçã
- 3 folhas de hortelã

### *Modo de preparo*

Deixe a casca do abacaxi e a hortelã em infusão na água quente. Coe para obter o chá e bata-o com os demais ingredientes em um liquidificador.

## **Suchá zero**

### *Ingredientes*

- 3 colheres (sopa) de chá verde em pó
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- Água e gelo a gosto

### *Modo de preparo*

Misture todos os ingredientes no liquidificador e sirva logo em seguida.