



INGREDIENTES

SUCO VERDE

Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 1 pedaço de cenoura
- 10 folhas de hortelã
- Uma fatia de abacaxi
- ¼ de maçã
- 300ml de água

FAROFA DE COUVE COM LINGUIÇA

Ingredientes

- 200g de linguiça
- 6 folhas de couve rasgadas
- 1 cenoura ralada
- 4 tomates
- 1 cebola
- Sal/pimenta, azeite
- 200g de farinha de milho

MOLHO PESTO DE CENOURA E COUVE

Ingredientes

- Meia cenoura
- 2 folhas de couve
- 200ml de azeite
- 1 dente de alho
- 100g de amendoim
- 200g de queijo ralado

MATERIAIS

- liquidificador
- 1 mixer
- 1 panela
- ralador