

Super Suco com Vitaminas em Pó

Este super suco é delicioso, podemos colocar nossas vitaminas em pó, compradas nas maravilhosas lojas orgânicas

Ingredientes: quantidades à gosto

Uvas

Laranja

Maçã

Cenoura

Pepino

Limão

Salsa

A **Chia**, deixar num copo com um pouco de água da noite pro dia.

Nesse suco coloquei o pó de **Ginseng, Colágeno Hidrolisado, Levedo de Cerveja, Gengibre em pó, Cloreto Magnésio**, a dose vai à gosto e/ou necessidade. Por exemplo o Cloreto de Magnésio já é mais salgado $\frac{1}{2}$ colherzinha, o Levedo de Cerveja também tem um sabor forte.

Bater todas as frutas e verduras no liquidificador ou passar na centrifuga de suco, peneirar se desejar.

Coloque um pouco de suco num copo e misture bem os pós desejados, bater bem para não forma bolinhas e a chia, misture e coloque o restante do suco. Misture de um copo para o outro e beba.

