

DIA 02

FIQUE DE OLHO NOS TALOS E FOLHAS!

Sabe as folhas e talos do brócolis, da beterraba, da cenoura que normalmente vão para o lixo ou que a gente nem traz da feira para casa?

Eles são deliciosos e dão um ótimo refogado para acompanhar qualquer prato. É só lavar, picar e refogar tudo com um pouco de azeite e sal. Se você gostar, pode acrescentar alho em sua refoga.

As folhas da cenoura e da beterraba também são ótimas para você acrescentar no seu suco verde matinal.

