

SUCO DE FIBRAS

1 porção

Ingredientes

ou

1 fatia pequena de mamão (100 g)

ou

2 unidades pequenas de laranja pêra crua (180 g)

ou

30 gramas de ameixa seca, desidratada (baixa umidade), não cozida

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

Método de preparo

1

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR (NO CASO DA LARANJA, APENAS O SUCO DA FRUTA)

2

ACRESCENTE 200 ML DE ÁGUA

3

BATA ATÉ FICAR UM LIQUIDO HOMOGENEO

4

ADOCE A GOSTO COM AÇÚCAR MASCAVO OU ADOÇANTE A BASE DE ESTÉVIA

5

CONSUMA FRESCO.