Luanna Gonçalves
Nutricionista · 37306

Suco de espinafre e ameixa

Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

3 folhas de espinafre, cru (30 g)

ou

Suco de 1 laranja

ou

8 unidades, sem caroço de ameixa seca (76 g)

ou

1 colher de sobremesa de chia

ou

1/2 copo de água

Método de preparo

1

Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo e se sirva!