

Vitamina de abacate com psyllium

🕒 Preparação 10 minutos • ⌚ Total 10 minutos • 2 porções

Ingredientes

ou

1/2 unidade pequena de abacate cru (185 g)

ou

15 gramas de psyllium Husk Mundo Verde Seleção

ou

1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)

Método de preparo

1

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata e sirva gelado.