

Coquetel Laxativo da Polly - Mamão, Ameixa e Psyllium

● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 fatia pequena de mamão (100 g)

ou

2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida (19 g)

ou

165 ml de água

ou

1 colher de sopa de psyllium (10 g)

Método de preparo

- 1
Primeiro hidrate as ameixas em um copo de água, depois bata com o mamão e o psyllium.