

Suco branco

2 porções

Ingredientes

ou

200 gramas de água Mineral

ou

1 unidade pequena de pera, cru (148 g)

ou

1 fatia grande de melão (115 g)

ou

1.5 colheres (sopa) de chia em grãos (jasmine) (15 g)

ou

10 gramas de colágeno Hidrolisado Sanavita

ou

15 gramas de iso Whey Protein

Método de preparo

1

Liquidifique tudo e beba gelado.