

Suco vermelho

1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)

ou

10 unidades médias de morango (120 g)

ou

100 gramas de mamão Formosa cru

ou

1 colher (sopa) de chia em grãos (jasmim) (10 g)

ou

10 gramas de colágeno Hidrolisado Sanavita

ou

250 gramas de chá de hibiscus e cavalinha

Método de preparo

1

Adicione 200 ml de água, liquidifique e beba em seguida