Pollyanna Del Vecchio Morete
Nutricionista · 24957

Suco de Fibras

2 porções

Ingredientes

ou

1 copo de suco de laranja (263 g)

ou

1 embalagem de polpa de maracujá, congelada (100 g)

ou

1 porção de polpa de graviola, congelada (100 g)

ou

1 embalagem de polpa de pitanga, congelada (100 g)

ou

1 embalagem de polpa de cupuaçu congelada (100 g)

ou

2 unidades pequenas de laranja pêra sem casca (180 g)

ou

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

ou

2 cols (sopa) de amaranto em Flocos (30 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

ou

1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

ou

300 gramas de água Mineral

Método de preparo

1

Bata tudo no liquidificador, acrescente água o suficiente para bater.

2

Beber preferencialmente antes de refeições com alto teor de gordura como lanches, pizza, churrasco, etc