

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 [jasmim] [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