Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Lethicia Nunes
CRN3 54705

Suco da saúde

Ingredientes:
800 ml de água ou água de coco
1 manga
1 limão (apenas o suco)
1 maracujá
6 folhas de hortelã
1 folha de couve
5 colheres (sopa) de açúcar demerara
Gelo a gosto

Modo de preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Peneire e adicione mais gelo, se for necessário.

Rendimento:
20 copos unidades