Bebidas

NECTAR DE FRUTA SEM AÇÚCAR REFINADO

Receita de Fã
Fácil
30 Min.
10-12 Doses

INGREDIENTES

- - 500GRS DE FRUTA VARIADA (PÊSSEGO, MAÇÃ, PÊRA, LARANJA OU OUTRAS)
- - 1 BANANA
- - 150GRS DE TÂMARAS AO NATURAL DESCAROÇADAS
- - ÁGUA

CONFEÇÃO

1. Arranjar a fruta e colocar na taça com a ultrablade, colocar água até ao limite máximo (2,5lt) - Programa Sopas, P1, 25minutos.
2. Está pronto!
4. Obs.: Para esta quantidade de fruta o néctar fica muito polposo, para um néctar menos polposo basta reduzir a quantidade de fruta para 400grs.