

NÉCTAR DE PAPAIA, MORANGO E BANANA



CONFEÇÃO

1. Descasque a papaia, retire as sementes e corte-a em cubos.

2. Descasque as bananas e corte-as em rodelas.

3. Lave cuidadosamente os morangos, retire os pés e corte-os em 4 pedaços.

4. Coloque a fruta na taça, com a lâmina de triturar/amassar.

5. Adicione 1 litro de água e, se pretender, açúcar a gosto (eu não uso).

6. Selecione o programa Sopas, P1, diminuindo o tempo para 20 minutos.

7. Coe o néctar e coloque-o num recipiente que possa levar ao frio.

INGREDIENTES

- 1 PAPAIA GRANDE E MADURA
- 2 A 3 BANANAS MADURAS
- 200G DE MORANGOS MADUROS
- (NA TOTALIDADE, CERCA DE 600G DE FRUTA)