

NÉCTAR "NÃO SE PODE ESTRAGAR FRUTA"



CONFEÇÃO

1. Descasque, prepare e corte a fruta em pedaços pequenos.

2. Coloque-a na taça, munida do acessório triturador.

3. Adicione a água.

4. Selecione o programa "Sopas", P1, reduzindo o tempo para 30 minutos.

5. Coe, se necessário, e verta para um recipiente tapado que possa ir ao frio.

6. Deixe arrefecer e conserve no frigorífico (aguenta 1 semana).

INGREDIENTES

- 600 G DE FRUTA A GOSTO (QUE PRECISE APROVEITAR). O DA IMAGEM TEM:
- METADE DE 1 PAPAIA
- 3 RODELAS DE ABACAXI
- 6 MORANGOS
- 1 MAÇÃ
- 1 BANANA
- 1 FATIA DE MELOA
- 1 LITRO DE ÁGUA