

SUMO NUTRITIVO DE MAÇÃ ,KIWI E CHIA



CONFEÇÃO

1. Descascar a fruta , cortar em cubos .

2. Colocar tudo na taça com a lamina ultrablade juntamente com a água e programar vel.12 por 1 m e 30.

3. Se for de seu gosto passe por um coador de rede fina .

4. Polvilhe o sumo com sementes de chia

INGREDIENTES

- 2 MAÇÃS
- 2 KIWIS
- SEMENTES DE CHIA Q.B
- 2 COPOS DE ÁGUA (MAIS QUISER MAIS LIQUIDO)