

NÉCTAR DE AMEIXAS, PÊSSEGOS E UVAS



INGREDIENTES

- 200 G DE AMEIXAS
- 200 G DE NECTARINAS OU PÊSSEGOS
- 200 G DE UVAS BRANCAS
- 1 BANANA
- 1 L DE ÁGUA

CONFEÇÃO

1. Lavar muito bem a fruta.

2. Retirar a casca à banana e as sementes às uvas. Manter a pele dos pêsegos, das ameixas e das uvas.

3. Cortar todas as peças em pedaços pequenos.

4. Colocar a fruta na taça, munida do acessório triturador (ultrablade) e adicionar a água.

5. Selecionar o programa "Sopas", P1, reduzindo o tempo para 30 minutos.

6. Coar, se necessário, e verter para um recipiente (com tampa) que possa ir ao frio.

7. Deixar arrefecer, tapar e conservar no frigorífico (aguenta 1 semana).
