



Receitinhas

MANTEIGA DE AVOCADO

INGREDIENTES:

- 2 abacate avocado bem maduros
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- suco de 1/2 limão
- Sal marinho ou sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta homogênea.
Na geladeira, dura até dois dias.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

