



Receitinhas

SMOOTHIE DE ABACATE, CHIA E COUVE

INGREDIENTES:

- 1/2 pera
- 1/4 de abacate
- 1/2 pepino
- 1/2 limão
- 1 punhado de hortelã
- 1 xícara (chá) de couve
- 1 rodela grossa de gengibre (cerca de 2 cm)
- 1 xícara (chá) de água de coco
- 1 colher (sopa) de chia em grãos

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva em seguida.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

