VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

SMOOTHIE DETOX

INGREDIENTES:

- 150 ml de chá verde (já preparado)
- Suco de 1 limão
- 1 kiwi
- 4 colheres (sopa) de folhas de hortelã
- 1 rodela fina de gengibre
- 1 colher (sopa) de semente de chia

MODO DE PREPARO:

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

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br