



As receitas do Mercado

por Mafalda Pinto Leite

Batido verde original

Ingredientes

1 mão cheia de acelgas ou espinafres
 1 mão cheia de folhas de alface
 2 talos de aipo
 1/2 limão
 1 banana
 1 manga, framboesas, maçã ou outra fruta que goste
 1 colher de sopa de mix omega 3 (opcional)

Preparação

Coloque os verdes dentro de um copo liquidificador.
 Adicione 2 chávenas de água.
 Bata até ficar bem misturado.
 Junte os restantes ingredientes e bata bem até obter uma mistura cremosa e homogénea.



1 pax



Fácil



5 min

