

# Sumo de gengibre e frutos tropicais

Bebidas —   10 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/sumo-de-gengibre-e-frutos-tropicais](https://chef.continente.pt/receitas/sumo-de-gengibre-e-frutos-tropicais)



## Ingredientes

1 manga  
½ abacaxi  
500 ml de sumo de laranja  
300 ml de água  
1 c. sopa de gengibre ralado

## Confeção

1. Num copo para sumo ou num liquidificador, coloque a manga e o abacaxi descascados e cortados em pedaços e o sumo de laranja.
2. Triture tudo muito bem.
3. Junte a água, o gengibre, o açúcar e o gelo e volte a triturar até obter um sumo homogéneo e sem grumos.
4. Sirva de imediato.