

Sumo verde de fruta e espinafres

Bebidas —   10 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/sumo-verde-de-fruta-e-espinafres



Ingredientes

2 rodelas de abacaxi
2 bananas
1 manga
400 ml de sumo de laranja
400 ml de água
100 g de espinafres

Confeção

1. Arranje a fruta, retirando-lhes casca e caroços.
2. Coloque todos os ingredientes num copo de sumos e triture-os até obter um sumo grosso, mas sem grumos.
3. Sirva de imediato em copos altos com tampa e com palhinhas amigas do ambiente.
4. Se gostar de adoçar este tipo de bebidas, pode fazê-lo com 1 colher de mel ou xarope de agave.