

WORKSHOP

“5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

SUMO DE LARANJA NATURAL COM CANELA



INGREDIENTES (2 copos)

4 laranjas médias

Canela q.b.

UTENSÍLIOS

Tábua de corte

Facas

Espremedor elétrico

Palhinhas

Copos

PREPARAÇÃO

1. Corta as laranjas ao meio.
2. Espreme as laranjas.
3. Coloca o sumo nos copos.
4. Polvilha com canela.

NOTA: podes servir com gelo.

Dra. Alexandra Lima (Nutricionista)