

# WORKSHOP “PEQUENOS COZINHEIROS”

## BATIDO VERDE - DESINTOXICANTE



### INGREDIENTES

- 4 folhas de espinafres
- 2 folhas de alface
- ½ maçã verde
- 1 kiwi
- ½ banana
- Sumo de 1 limão
- Água q.b.

### UTENSÍLIOS

- Tábua de corte
- Faca
- Copos
- Palhinhas
- Liquidificador

### PREPARAÇÃO

1. Descasca a fruta.
2. Adiciona todos os ingredientes no liquidificador. Bate tudo até ficar homogeneizado.
3. Junta pedras de gelo.