NA COZINHA COM OS

VEGGIES

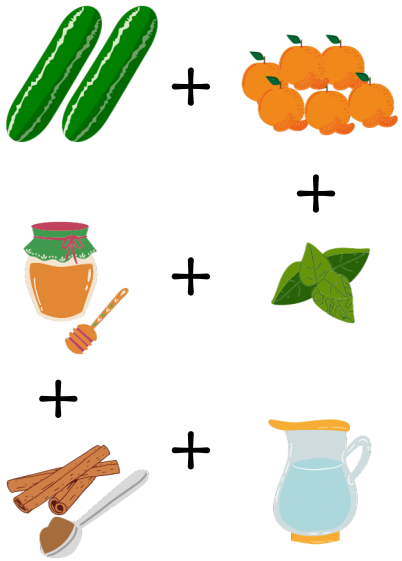
PEPINO IRREQUIETO



SMOOTHIE DE PEPINO E TANGERINA

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 2 pepinos parcialmente descascados
- 10 tangerinas sem sementes
- 2 folhas de hortelã
- 1 c. sopa de mel
- Canela em pó q.b.
- Água q.b.



PREPARAÇÃO

1.Transferir todos os ingredientes para um liquidificador e liquidificar até obter um smoothie homogéneo e cremoso.

2.Servir em copos.

NOTAS

