



VITAMINA CONTRA GRIPE

Ingredientes:

- 2 bananas
- 1 xícara (chá) de iogurte sem sabor
- 1 laranja
- 1 xícara (chá) de morangos
- 1 pêsego
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Descasque e corte a banana em pedaços. Lave bem o pêsego, retire a pele e o caroço. Lave também os morangos, retirando folhas e cabinhos. Por último, descasque a laranja, cortando-a em cubos e retirando as sementes. Junte todos os ingredientes na centrífuga e processe. Depois acrescente o iogurte e bata outra vez. Consuma logo após o preparo.

Dica:

Some aí a riqueza da laranja (Vitamina C) com as propriedades do pêsego (ótima opção contra febres!) e você terá um verdadeiro coquetel para proteger o organismo.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor