



CREME DE MANGA COM MARACUJÁ

INGREDIENTES:

2 maracujás
2 mangas maduras

PREPARO:

Descasque as mangas e corte-as em pedaços. Coloque no liquidificador com a polpa dos maracujás passada pela peneira. Bata até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira por duas horas ou até o momento de servir.

Sirva em taças com pedaços de manga com casca para decorar. Se preferir, adicione um pouco de adoçante culinário.

127 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.