



VITAMINA DE MAMÃO COM INHAME

INGREDIENTES:

- 1 inhame médio
- 1 xícara (chá) de mamão formosa picado
- ½ xícara (chá) de água
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça ou de girassol

PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

132 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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