



REFRESCO DE MANGA COM ÁGUA DE COCO

INGREDIENTES:

½ manga madura

150 ml de água de coco

PREPARO:

Descasque e corte a manga em cubos.

Depois, bata no liquidificador com água de coco e coe.

65 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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