



MAMÃO COM ALFACE

INGREDIENTES:

2 xícaras de 300 ml de água
1 xícara (chá) de mamão formosa picado
2 folhas de alface
1 colher (sobremesas) de farinha de soja
Adoçante

PREPARO:

Bater tudo no liquidificador e coar.

70 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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