



VITAMINA DE MANGA E LINHAÇA

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de semente de linhaça pré-hidratada
(na noite anterior) em ½ copo de água
1 manga picada ou mamão formosa ou caqui
1 colher (chá) de sumo de gengibre ralado
Suco de 1 limão

PREPARO:

Bata no liquidificador as sementes de linhaça com a água, depois coe.
Bata o leite de linhaça obtido com a fruta, o sumo de gengibre e o suco de limão, até ficar cremoso.

55 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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