



COUVE-MANTEIGA OU ESPINAFRE COM LARANJA-LIMA

INGREDIENTES:

- 1 copo de suco de laranja-lima
- 1 xícara (chá) de espinafre ou couve picada
- 1 colher (sobremesa) de farinha de soja

PREPARO:

Bater tudo no liquidificador e coar.

130 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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