

BATIDO DE FRUTOS VERMELHOS



Revista
Ago. | Set. 12

Imagens: Longevity Wellness Resort
Chef: Jan Stechemesser



Fácil

INGREDIENTES

- 200 g de frutos vermelhos frescos
- 10 g de gengibre descascado e ralado
- 4 folhas de hortelã
- iogurte grego

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes com um pouco de iogurte grego num liquidificador • Adicione o resto do iogurte grego, até que o batido obtenha a consistência que deseja • Sirva com pedras de gelo