

SUMOS EXÓTICOS



Revista
Jun | Jul. 05

Fotos: Nuno Campos
Chef: Boris Schijvens

SUMO DE BANANA E ANANÁS

2 bananas bebé
2 ananases bebé, limpos e cortados em pedaços

Coloque os ingredientes num liquidificador, misture até ficar macio e está pronto a servir!

SUMO DE KIWI E CARAMBOLA

2 kiwis grandes, descascados
3 carambolas grandes
2 colheres de sopa de cubos de gelo

Misture os ingredientes num liquidificador e está pronto a servir!

SUMO DE MORANGO E GROSELHA

300g de morangos, lavados
300g de groselhas, lavadas
1 colher de sopa de açúcar

Misture os ingredientes num liquidificador. Decore com sementes de maracujá

SUMO DE MANGA E PAPAIA

1 manga grande, descascada e descaroçada
1 papaia grande, descascada e sem sementes
1 colher de sopa de açúcar

Misture os ingredientes num liquidificador e está pronto a servir!