

Batido Anti-Aging

Tempo de execução: 5 min.

Grau de dificuldade: Fácil

- bebida de amêndoa (220ml)
- gelo (q.b.)
- açaí (1 colher de sopa)
- frutos vermelhos (1 colher de sopa cheia)
- farelo de aveia (1 colher de sobremesa rasa)
- ração humana (1 colher de sobremesa rasa)
- bagos de uva (3 bagos, sem grainha)

Preparação:

- 1º Lave bem a fruta;
- 2º Coloque todos os ingredientes na liquidificadora e bata muito bem.
- 3º Adicione gelo (qb)
- 4º Sirva de imediato.

