

SUCO DE ACEROLA COM LEITE E CHIA

INGREDIENTES

300 g de acerolas maduras
3 colheres (de chá) de açúcar
300 ml de leite desnatado gelado
1 e 1/2 colheres de aveia em pó
chia a gosto
1 pedaço pequeno de gengibre (não exagere)
150 ml de água gelada
algumas pedras de gelo

MODO DE PREPARO

Bata as acerolas com o leite, o gengibre e a água no liquidificador, por pouco mais de 1 minuto.

Em seguida, coe.

Depois de coado, leve novamente ao liquidificador e adicione a chia e a aveia e o açúcar, juntamente com umas pedras de gelo.

Sempre agite antes de beber, pois a chia tende a ficar no fundo e sirva bem gelado.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27897-suco-de-acerola-com-leite-e-chia.html>