

PEPINO COM LEITE

Inverno, Ideia original, Digestão, Vitamina E

Para
4
Copos

Ingredientes:

1 pepino
4 maçãs Granny
3 colheres de sopa de endro
½ limão
leite de cabra

Preparação: Não é necessário descascar o pepino visto que a pele contém vitaminas e dá mais cor ao sumo. Nesse caso, prefira os pepinos bio. Passe os pepinos, as maçãs, o endro e depois a metade do limão na centrifugadora J 80 Ultra/J 100 Ultra. Em seguida misture o leite de cabra com o sumo.

Ideia de decoração: Apresente com rodela fina de rabanetes cortadas com o cortador de legumes Robot-Coupe em fatiados de 1 mm.

Benefícios: O pepino é um excelente depurativo e diurético. As proteínas e as matérias gordas do leite de cabra são mais digestas que as do leite de vaca.

Dicas Robot-Coupe: Com a centrifugadora Robot-Coupe, não é necessário cortar previamente as maçãs de tamanho médio, nem descaroçá-las.

