

Suco de abacaxi com água de coco e chá de erva-cidreira e Abacaxi grelhado light

Ingredientes do suco

Abacaxi - 100 gramas

Água de coco - 140ml

Erva cidreira - 10 gramas

Modo de preparo do suco

1. Faça a infusão da erva-cidreira em 100ml de água fervida e leve à geladeira. Depois que estiver gelado, coloque o chá, juntamente com o abacaxi picado e a água de coco.

2. Bata tudo e sirva.

Ingredientes do abacaxi grelhado

Abacaxi - 1 fatia grossa

Adoçante em pó de forno e fogão - 1 colher de sobremesa

Suco de limão - 1 colher de café

Granola - 1 colher de sopa

Abacaxi light - 1 bola de sorvete

Modo de preparo do Abacaxi

1. Retire o miolo do abacaxi.

2. Polvilhe adoçante e deixe descansar por 10 minutos,

3. Coloque em um refratário com o suco que se formou e o suco de limão..

4. Leve ao forno quente por 15 minutos até o ponto de caramelo.

5. Arrume em um prato, polvilhe a granola e sirva quente.

6. Decore com o sorvete de abacaxi light.



Autora: Valéria Amaral
06 de novembro de 2011