

Ingredientes

Salsa - 1 colher de sobremesa

Couve manteiga - 1 "pires"

Abacaxi - 1 fatia média

Água de coco - 350ml

Hortelã - 3 folhas

Limão para suco - 1/2

Autora: Sandra Assumpção
23 de março de 2012

Modo de preparo

1. No dia anterior, coloque a água de coco em forminhas para gelo e leve ao congelador.
2. No copo do liquidificador, bata bem a água de coco, a couve e a salsinha.
3. Acrescente o abacaxi, gotas de limão, a hortelã. Bata até ficar bem homogêneo.
4. Adoce, caso seja necessário.

Dica

Se quiser substitua o abacaxi por melão.