

Ao fazer o seu leite de amêndoas você pode acrescentar baunilha em fava picada. Não precisa cortar no meio e retirar as sementinhas, porque elas se soltam durante o processo do liquidificador.

### *Ingredientes*

*Amêndoas* - 200 gramas

*Uvas passas* - 50 gramas

*Damasco* - 50 gramas

*Água de coco* - 1 litro

*Polpa de coco* - 100 gramas



*Autora:* Valéria Amaral  
23 de junho de 2014

### *Modo de preparo*

1. À noite, na geladeira, deixar as amêndoas de molho na água de coco e pela manhã bater no liquidificador com os outros ingredientes.

### *Receita de smoothie energético*

#### *Ingredientes*

*Maçã* - 1 pequena

*Pera, ou fruta que mais gostar* - 1, com casca

*Banana média* - 1

*Gelo*

*Leite de amêndoa* - 1 xícara

### *Modo de preparo*

1. Adoce com açúcar mascavo, maple, melado ou stevia.