

Les receptes de (gAmis)

LIQUATS

receptes saludables com a font d'antioxidants



LIQUAT EXÒTIC

Ingredients:

1 mango o 1 papaia

2 o 3 pastanagues sense fulles

1 rodanxa d'arrel de gingebre de 1/2cm

unes branquetes de julivert

Netegeu i peleu les verdures i les fruites, passeu tots els ingredients per la liquadora.

Victòria Garcia Framis

Dra. en Biologia i Especialista en Nutrició