

LANCHES SAUDÁVEIS

ESCRITO POR: CHEF
JOANA



VOL. 1

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Smash de Avocado e
Edamame

CAPÍTULO

02

Petiscos de
Arroz Negro

CAPÍTULO

03

Drágeas de Chocolate
com Avelã

CAPÍTULO

01

Almoço



01

Açaí com Frutas Vermelhas

INGREDIENTES

- 2 Pacotes (400g) de Açaí Congelado
- 1 Xícara (150g) de Amora
- 1 Xícara (150g) de Morango
- 1 Xícara (150g) de Mirtilo
- 1 Xícara (150g) de iogurte Natural
- 1 Colher de Sopa de Linhaça

