

LARANJA TURBINADA

1 copo de suco de laranja.
2 bananas cortada em rodela
1 maçã bem lavada e cortada com casca
Gelo á vontade

Bata tudo no liquidificador e servir bem gelado.

1 colher (sopa) de aveia em flocos
1 colher (sopa) de mel
1 copo de laranja (300 ml)
2 copos de leite (600 ml)
Gelo picado para decorar
1 cenoura picada
1 manga

Colocar no liquidificador o leite, a manga e a cenoura. Bater bem. Coar a mistura e voltar ao liquidificador. Juntar o mel e bater mais um pouco. Por último acrescentar o suco de laranja, a aveia e bater mais um pouco. Forrar o fundo do copo com gelo picado e colocar a mistura. Servir em seguida.