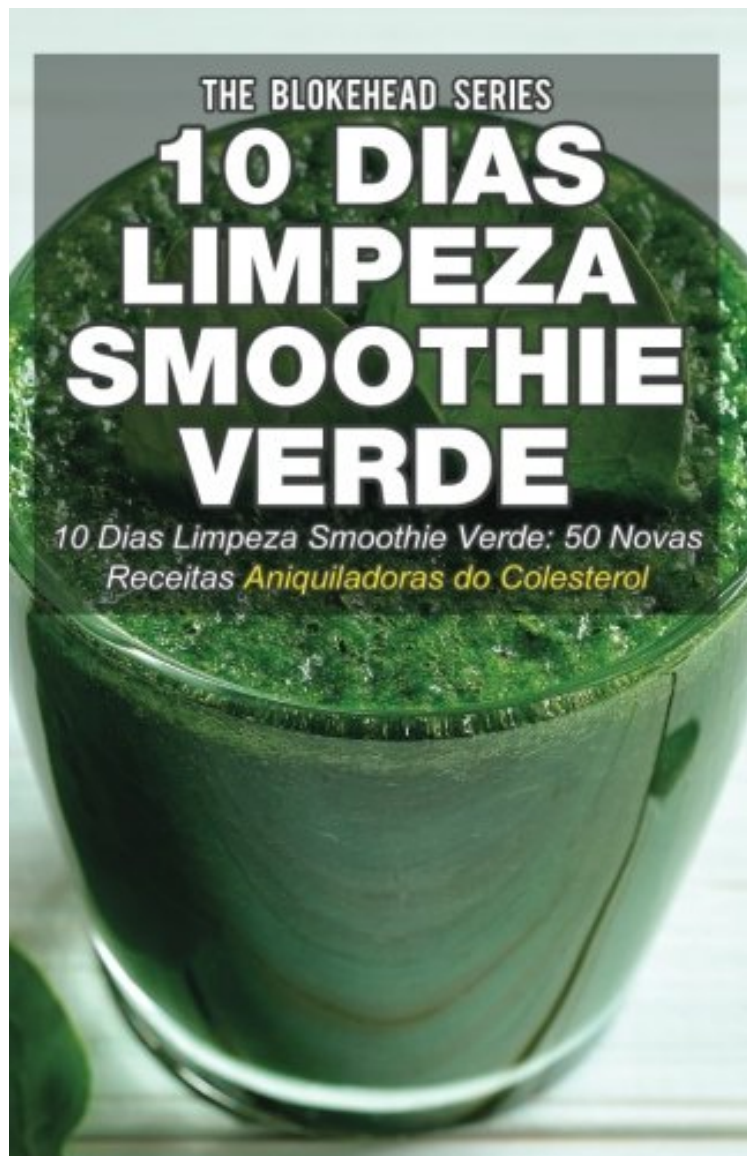


(Online library) 10 Dias Limpeza Smoothie Verde 50 Novas Receitas Aniquiladoras do Colesterol  
(Portuguese Edition)

## 10 Dias Limpeza Smoothie Verde 50 Novas Receitas Aniquiladoras do Colesterol (Portuguese Edition)

*The Blokehead*

*\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



DOWNLOAD



READ ONLINE

#10565694 in Books 2015-09-09 2015-09-09 Original language: Portuguese 8.50 x .13 x 5.50l, #File Name:  
150712019256 pages | File size: 53.Mb

**The Blokehead : 10 Dias Limpeza Smoothie Verde 50 Novas Receitas Aniquiladoras do Colesterol (Portuguese Edition)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 10 Dias

## Limpeza Smoothie Verde 50 Novas Receitas Aniquiladoras do Colesterol (Portuguese Edition):

Smoothie Romatilde; Bagas Ingredientes 1/2 Chaacute;vena aacute;gua 1/2 Chaacute;vena de requeijatilde;o magro 1 Chaacute;vena de sumo de romatilde; 1 Banana meacute;dia 2 Chaacute;venas de frutos silvestres congelados 2 Chaacute;venas de gelo (se usar frutos silvestres frescos) Preparaccedil;atilde;o 1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e enganche a tampa. 2. Para o liquidificador Blendtec: Prima o botatilde;o Smoothie 3. Para o liquidificador Vitamix: Seleccione Variable velocidade #1. Ligue a maacute;quina e aumente devagar a velocidade para Variable velocidade #10 e entatilde;o seleccione para High. Bata por 45 segundos ou ateacute; alcanccedil;ar a consistecirc;ncia desejada. Pegue no livro para mais receitas agora!

About the AuthorO Blokehead eacute; uma extensa seacute;rie de livros de instruccedil;atilde;o/como fazer que se destinam a apresentar guias raacute;pidos e faacute;ceis de usar para os leitores.