**Receita de um lanche saudável**

**Cookies de aveia**

Ingredientes:

* 75g de óleo de cocô
* 80g de geleia de agave
* Raspa de 1 laranja
* Sumo da laranja
* 1 ovo
* 65g de farinha de aveia
* 200g de flocos de aveia
* 100g de chocolate negro de culinária (pedaços)

Preparação:

* Junte o óleo, a geleia, a raspa e o sumo da laranja e bata
* Adicione os restantes ingredientes um de cada veze vá misturando até obter uma pasta
* Molde as cookies num tabuleiro coberto por uma folha de papel vegetal
* Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 10-12 minutos

**Sumo detox de espinafres**

Ingredientes:

* 1 pêra com casca
* 1 maçã com casca
* 20-30 folhas (60g) de espinafres
* 150g água fria
* 300g sumo de laranja
* 3 cubos de gelo

Preparação:

* Bata todos os ingredientes na liquidificadora e beba logo de seguida