



Sobremesas

Doces de Colher

Smoothie de Cacao e Mirtilos com Agrião e Manteiga de Amêndoa

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

2 chávenas de Bebida Vegetal
100 g de Mirtilos
1 c. de sopa de manteiga de amêndoa
1 c. de chá de sementes de chia
1 pitada de canela em pó

Informação nutricional

Energia	77,8 kcal	4%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	9,5 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Deite tudo no liquidificador, até que todos os ingredientes fiquem triturados, e a mistura fique bem cremosa e homogênea.