

Bebidas | Receitas de Batidos

# Smoothie de Manga e Abacaxi

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

## Ingredientes

- 150 ml de bebida vegetal
- 25 g de pedaços de abacaxi fresco
- 25 g de pedaços de manga fresca
- ½ banana
- 2 c. de chá de pasta de tahini
- 6 cubos de gelo

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 83,0 kcal | 4%* |
| **Proteínas** | 1,3 g | 3%* |
| **Lípidos** | 1,3 g | 2%* |
| **Hidratos de Carbono** | 17,4 g | 7%* |

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

## Preparação

1. Coloca todos os ingredientes, exceto o gelo, num liquidificador ou robot e bate até obter uma textura homogénea e cremosa.
2. Serve o smoothie num copo alto com gelo e delicia-te!