

Bebidas Bebidas Frias

Sumo de Abacaxi e Iogurte com Espuma de Poejos

15 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

300 g de abacaxi em cubos
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
50 g de poejo
150 ml de Natas LONGA VIDA

Informação nutricional

Energia	417,6 kcal	21%*
Proteínas	7,6 g	15%*
Lípidos	5,0 g	7%*
Hidratos de Carbono	54,1 g	21%*

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

Preparação

1. Triture o abacaxi com o iogurte.
2. Reserve no frio.Triture as natas com o poejo e passe num passador de rede. Coloque num sifão com 1 carga.
3. Finalize o sumo de abacaxi com a espuma de poejo.