

Bebidas Bebidas Frias

Lassi de Melão e Gengibre

5 min. Fácil Económico 3 doses

Ingredientes

400 g de iogurte LONGA VIDA Natural
1 c. de chá de gengibre em pó
50 g de açúcar
300 g cubos de gelo
0 folhas de hortelã q.b.

Informação nutricional

Energia	144,1 kcal	7%*
Proteínas	5,4 g	11%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	24,5 g	9%*

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

Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e programe 1 min/vel
2. Sirva de imediato decorado com folhas de hortelã.