



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

<b>Energia</b>	417,6 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	7,6 g	15%*
<b>Lípidos</b>	5,0 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.