



Bebidas Receitas de Batidos

## Smoothie de Banana e Abacate

🕒 5 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍹 1 doses

### Ingredientes

- 150 ml de bebida vegetal
- ½ banana descascada e desfeita
- ¼ de abacate descascado e desfeito
- 1 punhado pequeno de folhas de espinafre
- 2 c. de chá de mel
- 6 cubos de gelo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	158,6 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	1,6 g	3%*
<b>Lípidos</b>	8,0 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,5 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Colocar todos os ingredientes, exceto os cubos de gelo, num liquidificador e bater até obter uma mistura homogénea e cremosa.
- 2 Adicionar o gelo num copo alto e despejar o smoothie.