



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

Energia	158,6 kcal	8%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	8,0 g	11%*
Hidratos de Carbono	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.