



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.