

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.