

Bebidas Receitas de Batidos

Smoothie de Papaia e Mirtilos

10 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 papaias
125 g de mirtílos
1 Iogurte NESTLÉ Grego Natural
gelo q.b.
4 folhas de hortelã

Informação nutricional

Energia	127,1 kcal	6%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	24,1 g	9%*

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

Preparação

1. Descascar as papaias, cortar em pedaços e triturar juntamente com os mirtilos.
2. Juntar o iogurte e misturar.
3. Picar o gelo num robot de cozinha ou num liquidificador.
4. Misturar a polpa de fruta com o gelo.
5. Deitar em copos e servir.
6. Decorar com as folhas de hortelã.