



Bebidas Receitas de Batidos

## Smoothie de Papaia e Mirtilos

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍷 4 doses

### Ingredientes

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

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	127,1 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	2,4 g	5%*
<b>Lípidos</b>	2,8 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.