



Sobremesas

Doces de Colher

## Smoothie de Cacau e Mirtilos com Agrião e Manteiga de Amêndoa

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 2 chávenas de Bebida Vegetal
- 100 g de Mirtilos
- 1 c. de sopa de manteiga de amêndoa
- 1 c. de chá de sementes de chia
- 1 pitada de canela em pó

### Informação nutricional

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 77,8 kcal | 4%* |
| <b>Proteínas</b>           | 1,6 g     | 3%* |
| <b>Lípidos</b>             | 4,2 g     | 6%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 9,5 g     | 4%* |

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

### Preparação

- 1 Deite tudo no liquidificador, até que todos os ingredientes fiquem triturados, e a mistura fique bem cremosa e homogénea.