



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.