

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

Energia	77,8 kcal	4%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	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.