



Smoothie bowl de morango e banana

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

Ingredientes

- 1 chávena de morangos congelados
- 5 c. de sopa de iogurte grego
- 50 g de banana para decorar
- 40 g de morangos para decorar
- 10 g de amêndoas para decorar

Informação nutricional

Energia	972,5 kcal	49%*
Proteínas	95,1 g	190%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	121,8 g	47%*

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

Preparação

- 1 Congelar os morangos, cortados em pedaços, com pelo menos 3 horas de antecedência ou, preferencialmente, no dia anterior.
- 2 Cortar as bananas e os morangos (frescos) em pedaços pequenos.
- 3 Triturar no liquidificador os morangos congelados com as bananas e o iogurte.
- 4 Acrescentar o leite, até à consistência desejada. Decorar com a restante banana, os morangos e as amêndoas, ao vosso gosto.