



Bebidas Bebidas Frias

## Lassi de Melão e Gengibre

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍷 3 doses

### Ingredientes

400 g de iogurte LONGA VIDA Natural  
1 c. de chá de gengibre em pó  
50 g de açúcar  
300 g cubos de gelo  
0 folhas de hortelã q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	144,1 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	5,4 g	11%*
<b>Lípidos</b>	2,8 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	24,5 g	9%*

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

### Preparação

- 1 Coloque no copo todos os ingredientes e programe 1 min/vel
- 2 Sirva de imediato decorado com folhas de hortelã.