



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 144,1 kcal | 7%* |
| Proteínas | 5,4 g | 11%* |
| Lípidos | 2,8 g | 4%* |
| Hidratos de Carbono | 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.