

Bebidas | Receitas de Batidos

Smoothie de Manga e Abacaxi

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 150 ml de bebida vegetal
- 25 g de pedaços de abacaxi fresco
- 25 g de pedaços de manga fresca
- ½ banana
- 2 c. de chá de pasta de tahini
- 6 cubos de gelo

Informação nutricional

Energia	83,0 kcal	4%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	1,3 g	2%*
Hidratos de Carbono	17,4 g	7%*

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

Preparação

1. Coloca todos os ingredientes, exceto o gelo, num liquidificador ou robot e bate até obter uma textura homogénea e cremosa.
2. Serve o smoothie num copo alto com gelo e delicia-te!