



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

<b>Energia</b>	83,0 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	1,3 g	3%*
<b>Lípidos</b>	1,3 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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!