



Bebidas Batidos

Smoothie de Wunda com Manga e Abacaxi

🕒 5 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 1 doses

Ingredientes

150 ml de WUNDA Original
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	135,5 kcal	7%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	3,4 g	5%*
Hidratos de Carbono	21,0 g	8%*

*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!