



Bebidas Frias

Smoothie Verde com Meritene

🕒 5 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 1 doses

Ingredientes

- 1 saqueta de Meritene Força e Vitalidade de Baunilha
- 50 g de mix de fruta congelada
- 150 ml de água
- 15 g de flocos de aveia
- 25 g de iogurte com baixo teor de gordura
- ½ abacate

Informação nutricional

Energia	315,3 kcal	16%*
Proteínas	14,6 g	29%*
Lípidos	10,7 g	15%*
Hidratos de Carbono	39,3 g	15%*

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

Preparação

Junte todos os ingredientes numa liquidificadora até a obter uma textura suave e espessa.

2 Adicionar mais água a gosto se a textura estiver demasiado espessa.

3 É mais saboroso bebido imediatamente.