



Bebidas 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

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

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

### Preparação

- 1 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.