| ecolink youtubehttps://www.youtube.com/whatch?v=cD7oCPi6jl&feature=share |

| Iniciamos o nosso Smoothie colororido, colocando a banana e os mirtilos na liquidificadora, juntando de seguida a bebida de soja. Juntamos ao batido anterior os flocos de aveia, o miolo das nozes e o iogurte natural.Após tudo bem batido, adicionamos o mel e a canela. Bate-se novamente até formar um batido homogéneo.Agora é só beber este smoothie saudável e delicioso, cheio de vitaminas! |
| --- |

smoothie coloridoingredientes* 1 BANANA PARTIDA AOS BOCADOS
* 300 GR DE MIRTILOS CONGELADOS
* 1 COPO DE BEBIDA DE SOJA
* 25 GR DE FLOCOS DE AVEIA
* MIOLO DE 6 NOZES
* 2 COLHERES DE SOPA DE IOGURTE NATURAL
* 1 COLHER DE SOPA DE MEL
* 1 PITADA DE CANELA

PREPARAÇÃOIniciamos o nosso Smoothie colororido, colocando a banana e os mirtilos na liquidificadora, juntando de seguida a bebida de soja. Juntamos ao batido anterior os flocos de aveia, o miolo das nozes e o iogurte natural.Após tudo bem batido, adicionamos o mel e a canela. Bate-se novamente até formar um batido homogéneo.Agora é só beber este smoothie saudável e delicioso, cheio de vitaminas! |
| --- | --- | --- |