Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Smoothie refrescante de manga, abacaxi e iogurte

Ingredientes:
1 pote de 170ml de iogurte natural
2 fatias de abacaxi
½ manga palmer grande
3 colheres (sopa) de leite de coco
1 colher (sopa) de açúcar demerara ou melado da cana (opcional)
5 folhas de hortelã
180ml de água ou água de coco
Gelo para bater no liquidificador (em média 5 pedrinhas)

Dica:
Caso não tenha abacaxi, faça só com a manga ou substitua por outra fruta.
Se o abacaxi estiver congelado, não precisa usar o gelo.

Modo de preparo:
No liquidificador, misture o iogurte com as frutas picadas e os demais ingredientes.
Por último, acrescente o gelo e bata para dar cremosidade.
Peneire e delicie-se!

Rendimento:
900 ml