



SMOOTHIE SUNRISE

Pessoas

2

Tempo de preparação

7 min

PreparaçãO

Lave os alperces e misture-os com o iogurte natural, 90 ml do leite e metade do mel até obter uma consistência suave. Pode acrescentar mais um pouco de leite para corrigir a consistência. A consistência deve manter-se suficientemente espessa para impedir que o smoothie de morango em cima desça até à parte inferior do copo e se misture com os alperces.

Encha 2 copos até metade com o smoothie de alperce.

Lave os morangos frescos e corte-os em metades. Misture com o leite e o mel restantes até obter uma consistência suave e verta cuidadosamente por cima do smoothie de alperce.

Ingredientes

175 g de morangos frescos

175 g de alperces frescos, sem caroço

60 ml de iogurte natural

170 ml de leite ou uma opção sem lactose, tal como leite de amêndoa, arroz, soja, etc.

1 colher de sopa de mel ou xarope de agave