



Bebidas

Receitas de Batidos

Smoothie de Papaia e Mirtilos

🕒 10 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍹 4 doses

Ingredientes

2 papaias
125 g de mirtilos
1 Iogurte NESTLÉ Grego Natural
gelo q.b.
4 folhas de hortelã

Informação nutricional

Energia	127,1 kcal	6%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	24,1 g	9%*

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

Preparação

- 1 Descascar as papaias, cortar em pedaços e triturar juntamente com os mirtilos.
- 2 Juntar o iogurte e misturar.
- 3 Picar o gelo num robot de cozinha ou num liquidificador.
- 4 Misturar a polpa de fruta com o gelo.
- 5 Deitar em copos e servir.
- 6 Decorar com as folhas de hortelã.