

SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO



INGREDIENTES

- 2 BANANAS PEQUENAS
- 10 MORANGOS GRANDES
- 250 ML LEITE SEM LACTOSE
- 2 C.SOPA DE QUARK
- 1 C.CHÁ SEMENTES DE CHIA
- 6 CUBOS DE GELO

CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina de amassar/triturar na taça.

2. Partir as bananas aos pedaços grandes e 6 morangos (reservar 4 para decorar) ao meio e colocar na taça.

3. Adicionar o leite, o queijo quark, as sementes de chia e os cubos de gelo.

4. Bater tudo na velocidade 12 durante 1 min.

5. Se verificar que não está bem triturado, bater na mesma velocidade durante mais 30 segs.

6. Nota: se gostar mais liquido, adicionar mais leite, caso contrário, retirar leite ou adicionar mais 1 colher quark.
