

SMOOTHIE DE BETERRABA



CONFEÇÃO

1. Com a lâmina de amassar, colocar todos os ingredientes na taça e triturar na vel. 12 por 1min.

2. Verificar a consistência desejada, podendo corrigir com mais algum tempo de trituração, ou adicionando um pouco mais de iogurte.

3. Dica: Pode juntar granola como topping, ou usar o smoothie como base para um pudim de chia, adicionando ao preparado 2 c. sobremesa de sementes de chia e reservando no frio durante uma noite.

INGREDIENTES

- 1 BETERRABA ASSADA/COZIDA (SEM PELE)
- 2 RODELAS DE ANANÁS
- 5 MORANGOS CONGELADOS (OU EM ALTERNATIVA ADICIONAR +4CUBOS DE GELO)
- 400G IOGURTE GREGO NATURAL