

SMOOTHIE BANANA-MORANGO

Para
4
Copos

Ingredientes:

250 g de morangos
2 bananas
2 iogurtes naturais
4 colheres de chá de xarope
de ácer

Preparação: Lave os morangos, descasque as bananas. Com a centrífugadora J 100 Ultra, prepare o sumo de morangos directamente na cuba do blender. Junte em seguida no blender o sumo obtido com as bananas, os iogurtes e o xarope de ácer. Accione o robot durante 1 minuto de modo a obter uma preparação lisa e homogénea.

Sirva.

Benefícios: Rica em **glúcidos**, a banana é a fruta do esforço bem conhecida, e acelera a recuperação após o esforço.

Outra ideia: Pode substituir as bananas por laranjas, e os morangos por mirtilos ou outras frutas vermelhas.

