

# Smoothie de multifrutos

Bebidas —   10 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/smoothie-de-multifrutos](https://chef.continente.pt/receitas/smoothie-de-multifrutos)



## Ingredientes

1 embalagem de mix multifrutos congelados  
Continente  
1 fatia de melancia  
300 ml de sumo de laranja  
500 ml de água  
4 c. sopa de mel  
1 c. sopa de hortelã picada

## Confeção

1. Num copo para sumo ou num liquidificador, coloque o mix de frutos, a melancia descascada e sem grainhas e o sumo de laranja e triture muito bem.
2. Adicione a água, o mel e a hortelã e volte a triturar até obter um smoothie suave e homogéneo.
3. Sirva de imediato.