

Smoothie de multifrutos

Bebidas —   10 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/smoothie-de-multifrutos



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.

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