

# Smoothies tropicais gelados

Bebidas —   10 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/smoothies-tropicais-gelados](https://chef.continente.pt/receitas/smoothies-tropicais-gelados)



## Ingredientes

450 g de mix tropical Continente  
1 l água  
6 c. sopa de açúcar amarelo Continente  
1 chávena de sumo de laranja 100% Continente Equilíbrio  
1 limão (raspa)  
2 c. sopa de hortelã picada  
Açúcar para decorar q.b.

## Confeção

1. Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture até obter um smoothie bem suave.
2. Passe os bocais de 4 copos baixos por água e em seguida por açúcar, para decorar.
3. Sirva o smoothie de imediato nos copos.