Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Vitamina de Abacate (Cópia)

Uma opção deliciosa para o café da manhã, lanches ou ceia.

Preparação 5 minutos Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)

ou

1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)

ou

1 colher de chá de semente de chia (2g)

ou

1/2 colher de sopa cheia de açúcar (12 g)

ou

1 colher de chá de adoçante Xilitol (3 g)

Método de preparo

1

Misture no liquidificador o abacate e o leite até obter uma consistência cremosa.

2

Em seguida acrescente a semente de chia por cima. Servir!

3

Dica: Caso prefira adicione cubos de gelo no momento de misturar no liquidificador.