

Creme de Frutas Vermelhas

3 porções

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de abacate (370 g)

ou

2 unidades de banana prata crua (130 g)

ou

5 unidades médias de morango (60 g)

ou

1/2 xícara de chá de amora, crua (70 g)

ou

1 fatia pequena de melancia (100 g)

ou

1/2 xícara de chá de mirtilo, cru (74 g)

ou

15 gramas de açaí

ou

3 Medidas de whey protein 3w (30 g)

ou

200 gramas de leite de coco

Método de preparo

1

Liquidificar bem.

2

Servir com flocos de coco, granola ou frutas pouco doces como ameixa.

3

Pode variar as frutas vermelhas com maçã verde, maracujá ou cacau em pó. O leite de coco pode ser substituído por água ou água de coco. Para um smoothie basta adicionar mais água.