| eco link youtube https://www.youtube.com/whatch?v=cD7oCPi6jl&feature=share | | Iniciamos o nosso Smoothie colororido, colocando a banana e os mirtilos na liquidificadora, juntando de seguida a bebida de soja.   Juntamos ao batido anterior os flocos de aveia, o miolo das nozes e o iogurte natural.  Após tudo bem batido, adicionamos o mel e a canela. Bate-se novamente até formar um batido homogéneo.  Agora é só beber este smoothie saudável e delicioso, cheio de vitaminas! | | --- |  smoothie coloridoingredientes  * 1 BANANA PARTIDA AOS BOCADOS * 300 GR DE MIRTILOS CONGELADOS * 1 COPO DE BEBIDA DE SOJA * 25 GR DE FLOCOS DE AVEIA * MIOLO DE 6 NOZES * 2 COLHERES DE SOPA DE IOGURTE NATURAL * 1 COLHER DE SOPA DE MEL * 1 PITADA DE CANELA   PREPARAÇÃO  Iniciamos o nosso Smoothie colororido, colocando a banana e os mirtilos na liquidificadora, juntando de seguida a bebida de soja.   Juntamos ao batido anterior os flocos de aveia, o miolo das nozes e o iogurte natural.  Após tudo bem batido, adicionamos o mel e a canela. Bate-se novamente até formar um batido homogéneo.  Agora é só beber este smoothie saudável e delicioso, cheio de vitaminas! |
| --- | --- | --- |