



Batidos Multicolor

3 batidos deliciosos a não perder

Preparação

1. Pique as avelãs e misture com o mel. Caramelize as avelãs num tacho. Espalhe a mistura em papel vegetal e deixe arrefecer.
2. Misture a fruta, Alpro Bebida de Soja com sabor, Alpro alternativa ao iogurte Natural e os cubos de gelo numa liquidificadora, até obter uma consistência suave.
3. Divida em 4 copos gelados. Decore com as avelãs caramelizadas.



4 porções



15min



Ingredientes

- 60 g de avelãs
- 1 c. de sopa de mel
- 400 g de fruta à escolha (frutos vermelhos ou banana)
- 800 ml de Alpro Bebida de Soja (Frutos Vermelhos, Baunilha ou Chocolate)
- 250 g de Alpro alternativa ao iogurte Natural
- 6 cubos de gelo

Feito com

Alpro Bebida de Soja Frutos Vermelhos



Alpro Bebida de Soja Chocolate

