

Smoothie Verde Energizante



Ingredientes

- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 maçã verde (sem sementes, com casca)
- 1/2 banana congelada
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim (sem açúcar)
- 1 xícara de água ou leite vegetal
- 1 colher de chá de sementes de chia (opcional)

Modo de fazer

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até ficar cremoso e homogêneo (cerca de 1 minuto).
- Sirva em um copo grande e, se quiser, polvilhe chia por cima.
- Beba gelado para aproveitar ao máximo o frescor.

Benefícios

O espinafre é carregado de ferro e vitaminas, a maçã e a banana dão energia natural e doçura, e a pasta de amendoim adiciona gordura saudável e um sabor incrível. É um lanche ou café da manhã que recarrega suas forças em minutos.