

@Powerfruit



SMOOTHIE

De morango

Smoothie de Morango: Delicioso e Nutritivo

O smoothie de morango é uma bebida refrescante e saudável, perfeita para qualquer hora do dia. Fácil de preparar e versátil, ele se tornou uma opção popular para quem busca uma alimentação equilibrada sem abrir mão do sabor.

Por Que Escolher um Smoothie de Morango?

- **Nutritivo:** Morangos são ricos em vitamina C, antioxidantes e fibras, contribuindo para a saúde imunológica, a digestão e a prevenção de doenças.
- **Hidratante:** Com a adição de líquidos como água, leite ou iogurte, o smoothie ajuda a manter o corpo hidratado, especialmente em dias quentes.
- **Energético:** Ideal para um café da manhã rápido ou um lanche da tarde, fornece energia de forma saudável, sem picos de açúcar.
- **Versátil:** A base de morango permite a adição de outros ingredientes, como frutas, vegetais folhosos, sementes e proteínas, adaptando-se a diferentes gostos e necessidades nutricionais.
- **Prático:** Em poucos minutos, você tem uma bebida pronta, o que o torna uma excelente opção para quem tem a rotina corrida.

Como Preparar um Smoothie de Morango Básico

A receita básica é simples e requer poucos ingredientes:

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de morangos frescos
- ½ xícara (chá) de iogurte natural
- ½ xícara (chá) de leite de sua preferência
- 1 colher (sopa) de mel para adoçar (opcional)
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

1º Comece lavando e tirando os cabinhos verdes do morango.

2º Coloque os morangos e o iogurte no liquidificador e bata, acrescentando o leite aos poucos, até obter uma consistência cremosa.

3º Se desejar, adoce com o mel.

4º Por último, coloque o gelo e bata novamente até ficar uma mistura suave e homogênea.

5º Despeje o smoothie em um copo e sirva em seguida decorado com pedaços de morango.