

Bebidas

## Smoothie de banana, abacate e manga

Tempo total:  
10 min

Serve:  
2

### Ingredientes

#### Ingredients

- 1 manga pequena fresca
- 2 bananas congeladas
- 1 abacate pequeno
- 150ml iogurte natural
- 200ml leite
- 1 colher sopa mel

### Método

Preparação:  
10

Cozedura:  
0

Serve:  
2

Dificuldade:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Portuguese (Portugal)'] 1

1. Coloque o leite, mel, iogurte natural, bananas e a manga descascada em fatias no copo medidor da MQ9.
2. Descasque o abacate e coloque-o juntamente com o caroço no copo medidor. Triture tudo com a varinha mágica MQ9 da Braun até obter uma mistura homogénea. Mesmo os alimentos mais duros, como o caroço do abacate, conseguem ser facilmente triturados devido ao movimento das lâminas, o que resulta em 250% mais de zona ativa de corte\*. Adicione mais leite, se necessário.
3. Verta para os copos e sirva.

\*Compared to Braun hand blenders with non ACTIVEBlade shaft.