

# SMOOTHIE BANANA-MORANGO

Para  
**4**  
Copos

## Ingredientes:

250 g de morangos  
2 bananas  
2 iogurtes naturais  
4 colheres de chá de xarope  
de ácer

**Preparação:** Lave os morangos, descasque as bananas. Com a centrífugadora J 100 Ultra, prepare o sumo de morangos directamente na cuba do blender. Junte em seguida no blender o sumo obtido com as bananas, os iogurtes e o xarope de ácer. Accione o robot durante 1 minuto de modo a obter uma preparação lisa e homogénea. Sirva.

**Benefícios:** Rica em **glúcidos**, a banana é a fruta do esforço bem conhecida, e acelera a recuperação após o esforço.

**Outra ideia:** Pode substituir as bananas por laranjas, e os morangos por mirtilos ou outras frutas vermelhas.

