

Chia Smoothie – Gluten Free

Receita para 3 pessoas – ajustar se necessário.

Tempo de preparo: 24 hr



Ingredientes:

350 ml	Yogurt desnatado
banana	Média cortada em pedaços pequenos
canela	Em pó
230 ml	Leite de amendoas
1 colher	Whey protein de baunilha
2 colheres de sopa	Chia
Granola	A gosto
1 colher	Mel
4 colheres de sopa	Matcha em pó

Instruções:

- ✓ Adicione o yogurt, banana, leite de amendoas, whey protein e bata no liquidificador.
- ✓ Adicione canela e o pó de matcha aos poucos (ajuste ao seu gosto) e bata novamente
- ✓ Separe 3 bowls ou copos para servir.
- ✓ Coloque nos bowls e deixe por uma noite na geladeira
- ✓ No dia seguinte coloque a granola o mel por cima e sirva.



