

Na semana passada, a minha criatividade foi liberta em deliciosos tons coloridos. Quem não adora batidos? E quem não adora unicórnios? Eu adoro ambos, ainda que os unicórnios não sejam assim tão reais, *mas quem se importa?* Isto faz-me sonhar e criar (ainda mais). Então fui às compras, atirei algumas frutas para dentro do saco e criei estas duas tigelas de smoothie que parecem um sonho e sabem ainda melhor! E a melhor parte.. estes smoothies são absolutamente vegan, sem glúten, sem açúcares adicionados ou coisas artificiais!

Preparado para usares a tua imaginação? Aqui fica a receita ..

ingredientes - faz 2 tigelas

1 iogurte alpro (500g)

1 banana

8 morangos

2 kiwis

1/2 chávena de mirtilos, congelados

1/2 chávena de framboesas

1 colher de chá de espirulina azul

Uma pitada de canela

toppings

1 colher de coco torrado

1 colher de chá de sementes de papoila

como fazer

- smoothie do unicórnio azul

Descasca os kiwis e coloca numa liquidificadora com 200g de iogurte e a espirulina.

Mistura em alta velocidade até ficar suave e cremoso. A textura deve ser semelhante a um iogurte, mas não muito grosso.

Despeja o smoothie numa tigela.

Faz um smoothie de banana: adiciona 1 banana, canela e 100g de iogurte a uma liquidificadora.

Mistura até ficar suave e cremoso.

Adiciona 2 colheres de smoothie de banana à tigela anterior e cria diversas formas.

Termina com mirtilos, coco torrado e sementes de papoila.

- smoothie do unicórnio rosa

Adiciona os morangos e 200g de iogurte a uma liquidificadora. Mistura em alta velocidade até ficar suave e cremoso. A textura deve ser semelhante a um iogurte, não muito grosso. Despeja o smoothie para uma tigela.

Adiciona 2 colheres de smoothie de banana à tigela e cria formas.

Termina com morangos, framboesas, coco torrado e sementes de papoila.

Beleza extra: decora com pétalas de flores brancas.

Espero que gastes desta receita, inspirada em unicórnios felizes para que te possas sentir como um enquanto te delicias! Ah, e tenta não seguir todos os passos da receita minuciosamente. Usa as tuas frutas favoritas, decora livremente e diverte-te criando comida *saudável* e deliciosa!

Qual preferes, azul ou rosa?