

☐ Smoothie Bowl Tropical com Granola Crocante

Uma explosão de energia e sabor para começar bem o dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Bananas - maduras, com algumas manchas
- Abacate - inteiro, verde
- Granola - em pacote, com aveia e coco, vegana
- Leite semidesnatado - UHT, em caixa

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

2 bananas maduras

1/2 abacate maduro

200 ml de leite semidesnatado

3 colheres de sopa de granola

1 colher de chá de mel ou adoçante (opcional, a gosto)

Gelo a gosto (opcional)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece descascando as bananas e o abacate. Corte as bananas em rodela e o abacate em pedaços menores para facilitar o processamento.

No liquidificador, adicione as bananas, o abacate e o leite semidesnatado. Se desejar, adicione o mel ou adoçante e algumas pedras de gelo.

Bata tudo em velocidade alta até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se ficar muito espesso, adicione um pouco mais de leite, colher por colher, até atingir a consistência desejada.

Despeje o smoothie em uma tigela.

Finalize adicionando a granola por cima, espalhando uniformemente. Sirva imediatamente e aproveite!

☐ Tempo de Preparo

Até 10 minutos

☐ Rendimento

Serve 1 pessoa

☐ Equipamentos

Você vai usar: Liquidificador

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver leite semidesnatado, pode usar leite integral ou, para uma versão vegana, leite vegetal (coco, amêndoas, aveia).

Para um sabor diferente do abacate, pode substituir por iogurte natural (para uma textura cremosa) ou uma fruta como mamão.

Se não tiver granola, pode usar aveia em flocos, castanhas picadas ou sementes (chia, linhaça) para adicionar crocância.

☐ *Dica do Chef:* Para um smoothie bowl ainda mais cremoso e gelado, congele as bananas já descascadas e cortadas em rodelas na noite anterior. Elas darão uma textura de sorvete ao seu bowl!