

Smoothie de Kiwi, Pêssego e Spirulina

Ingredientes

- 2 kiwis maduros, descascados e picados
- 1 pêssego em fatias (fresco ou congelado)
- 1 colher de chá de spirulina em pó
- 1 xícara de água de coco (ou leite vegetal)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (opcional)
- Cubos de gelo, se desejar

Instruções

1. Coloque o kiwi, o pêssego, a spirulina, a água de coco e as sementes de chia no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo e cremoso.
3. Sirva em um copo imediatamente, com gelo se preferir gelado.

Benefícios

- Kiwi: rico em vitamina C, fortalece a imunidade e ajuda na digestão.
- Pêssego: fonte de antioxidantes e hidratação.

- Spirulina: aumenta a energia, fornece proteína e ajuda na desintoxicação.
- Água de coco: hidrata naturalmente com eletrólitos.