



## Smoothie Caroteno

[www.receitasdafia.com/receitas/smoothie-caroteno](http://www.receitasdafia.com/receitas/smoothie-caroteno)

Aprenda essa bebida deliciosa e muito nutritiva com ingredientes que irão te deixar com mais disposição e ainda vai melhorar sua digestão.

Smoothie Caroteno

 10 min

 2 porções

### Ingredientes

- 1/2 [mamão](#) picado
- Polpa de meio [maracujá](#)
- 1/2 [cenoura](#) sem casca
- 1 xícara (chá) de [farelo de Aveia](#)
- 1/2 colher (sopa) de [linhaça](#)
- 1 colher (sopa) de [mel](#)
- 250ml de [leite](#)

### Modo de Preparo

1. Em um liquidificador bata bem todos os ingredientes.
2. Sirva gelado.