

# Vitamina vegana rica em proteína



## Ingredientes (para 1 porção)

- 100 mL de bebida vegetal de soja
- 30 g de pêsego ou pera em calda
- 80 g de iogurte vegetal de soja
- 50 g de feijão-branco cozido em conserva
- 10 g de avelãs sem casca
- Canela em pó

## Preparo

1. Escorrer bem o feijão-branco e o pêsego em calda. Colocar no liquidificador ou recipiente próprio para mixer com o restante dos ingredientes.
2. Bater até que fique bem fino. Servir frio.

## Recomendações

Se desejar, pode substituir o iogurte vegetal de soja por 50 g de tofu com textura mais cremosa.