SMOOTHIE

INGREDIENTES

2 ou 3 tipos de frutas

150 g de iogurte (natural ou com sabor de fruta)

MODO DE PREPARO

Lave as frutas, tire as cascas e sementes

Corte as frutas grossas

Bata as frutas no liquidificador com o iogurte de 1 a 2 minutos

Pode colocar açúcar (opcional)

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/7071-smoothie.html