

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)

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/8345-smoothie.html>