

Smoothie de frutas

🕒 Preparação 15 minutos ● Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade média de iogurte natural (200 g)

ou

1 colher de chá de chia

ou

1 unidade de banana prata crua congelada (65 g)

ou

5 unidades grandes de morango (100 g)

Método de preparo

1

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Depois é só beber.

2

Sugestão de frutas, além do morango: polpa de açaí, coco seco, manga, mamão, frutas vermelhas, maracujá.