

Smoothie de manga

Uma opção saborosa e refrescante, o smoothie de manga é um opção de café da manhã diferente para você variar na sua alimentação.

2 porções

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)

ou

1 unidade média de banana congelada

ou

1/2 unidade de manga, crua (168 g)

ou

10 gramas de semente de chia

Método de preparo

1

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata até misturar bem e sirva.