

## Smoothie de Frutas Vermelhas

1 porção

### Ingredientes

ou

1 scoop de iso Whey Protein (30 g)

ou

3 colheres de sopa cheias picado de abacate (135 g)

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 xícara de chá de amora-preta, congelado, sem adoçante (151 g)

ou

10 unidades médias de morango (120 g)

### Método de preparo

1

LIQUIDIFIQUE TUDO. SEPARE EM PORÇÕES E LEVE PARA GELAR