

Vitamina de frutas vermelhas

Bebidas

1 porção

Ingredientes

ou

1 xícara de chá de morango e mirtilo ou amora (152 g)

ou

2 folhas de hortelã, fresco (0 g)

ou

1 medida de proteína de colágeno

ou

1/3 xícara de leite vegetal de amêndoas ou coco (250 g)

Método de preparo

1

Bata tudo no liquidificador e sirva

2

Bata tudo no liquidificador e sirva