SMOOTHIE DE BANANA E MAÇÃ

INGREDIENTES

2 bananas

1 maçã gala ou fugi

1 colher (sopa) de chia

3 colheres (sopa) de mel

150 ml de leite

MODO DE PREPARO

Congele as bananas e a maçã da noite para o dia, de preferência

Bata no liquidificador as frutas congeladas, o mel, o leite e a chia no modo

Quando não houver mais pedaços, sirva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10648-smoothie-de-banana-e-maca.html