

SMOOTHIE VEGANO

INGREDIENTES

2 bananas

1 manga (ou qualquer fruta de sua preferência)

MODO DE PREPARO

Congele as bananas já cortadas por cerca de 1 hora e 30 minutos

Para finalizar acrescente frutas, cereais, sementes ou oleaginosas de sua preferência

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1079-smoothie-vegano.html>