SMOOTHIE DE FRUTAS

INGREDIENTES

1 banana cortada em pedaços

450 g de morangos picados

2 pêssegos picados

225 ml de suco de laranja

1/2 manga picada

2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado

4 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Coloque a banana, os pêssegos, morangos e a manga no liquidificador.

Bata bem até obter um purê.

Em seguida, adicione o iogurte e o suco de laranja.

Bata novamente e é so servir em 4 porções com cubos de gelo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18477-smoothie-de-frutas.html