

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 só servir em 4 porções com cubos de gelo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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