

SMOOTHIE BOWL DE MORANGO

INGREDIENTES

- 2 bananas congeladas
- 6 morangos
- 6 uvas congeladas
- 1/2 maçã
- 100 ml de leite
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de linhaça (opcional)
- 1 colher (chá) de chia (opcional)
- 1 colher (café) de canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

- Corte as bananas, os morangos, as uvas e a maçã.
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- Coloque em uma tigela grande ou em duas tigelas pequenas.
- Finalize decorando com pedaços de fruta, aveia, coco ralado ou sementes e sirva.
- Não é necessário colocar açúcar na receita pois as frutas já irão adoçar.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20284-smoothie-bowl-de-morango.html>