

# SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO COM AVEIA

## INGREDIENTES

1 banana em rodelas (congelada)

5 morangos cortados (congelados)

200 ml de leite integral

3 colheres de aveia em flocos

200 ml de iogurte de sua preferência (eu usei de morango e maçã)

morangos para decorar (opcional)

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, durante 1 minuto.

Coloque em copos ou taças, decore com morangos e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21206-smoothie-de-banana-e-morango-com-aveia.html>