

SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO COM AVEIA

INGREDIENTES

- 1 banana em rodela (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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21207-smoothie-de-banana-e-morango-com-aveia-2.html>