

SMOOTHIE DE BANANA COM MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 banana congelada, cortada em rodela
- 1 maçã sem casca congelada e cortada em pedaços
- 100 ml de leite integral
- 100 ml de iogurte natural
- 40 g de açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

Junte os ingredientes e bata no liquidificador, por aproximadamente 20 segundos.

Sirva imediatamente, em copos altos e com canudos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35404-smoothie-de-banana-com-maca.html>