

SMOOTHIE DE KIWI, GENGIBRE E BANANA

INGREDIENTES

3 kiwis

4 saquinhos de mingau de aveia

1 banana

8 gelos

200 ml de leite orgânico

250 g de iogurte orgânico sem gordura

1/2 cm de gengibre ralado

2 ou 3 colheres de chá de mel, para adoçar

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por 30 segundos e separe em quatro copos. As cascas do kiwi podem ser usadas para decorar.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36996-smoothie-de-kiwi-gengibre-e-banana.html>