

SMOOTHIE DE MANGA DA LU

INGREDIENTES

2 copos de iogurte natural gelado (400 ml)

1 e 1/2 xícara de manga descascada, picada e congelada

1 colher (sopa) de leite em pó

3 a 4 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

Tome imediatamente. A manga pode ser substituída por mamão congelado.

Além de ser uma delícia, refrescante e nutritivo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38928-smoothie-de-manga-da-lu.html>