

SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

3 morangos congelados

3 amoras congeladas

5 framboesas congeladas

100 ml de iogurte natural desnatado

50 ml de leite desnatado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no liquidificador até que as frutas estejam trituradas.

Bata até obter uma consistência homogênea.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44651-smoothie-de-frutas-vermelhas.html>