

# SMOOTHIES DE MORANGO COM CHIA

## INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural
- 4 morangos médios congelados
- 1 colher (sopa) semente de chia
- Adoçar a gosto

## MODO DE PREPARO

Colocar a chia em uma xícara, cobrir com água e aguardar uns 30 minutos. Depois juntar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46643-smoothies-de-morango-com-chia.html>