

VITAMINA NUTRITIVA DE SOJA COM LINHAÇA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de soja cozida e gelada
255 g ou um copo e meio de iogurte natural gelado
1/2 manga gelada e picada
1 xícara de mamão gelado e picado
1 colher (sopa) de aveia
1 colher (sopa) de semente de linhaça
Adoçante ou açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata primeiro no liquidificador a soja e o iogurte.
Acrescente as frutas picadas e geladas.
Por último coloque a aveia e a linhaça e o adoçante ou açúcar.
Está pronto para ser servido.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48358-vitamina-nutritiva-de-soja-com-linhaca.html>