

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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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