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