

# SMOOTHIES

## INGREDIENTES

1 xícara de iogurte natural

3 cubos de gelo

1 xícara de polpa de fruta congelada (ou fruta congelada)

Suco de um limão

Adoçar a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por 2 minutos.

Sirva em seguida adoçado ou não.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53110-smoothies.html>