SMOOTHIE DE FRUTAS CONGELADAS

INGREDIENTES

1 banana madura

1 copo de fruta congelada da sua escolha

2 ou 3 colheres (sopa) cheias de iogurte natural

um punhadinho de aveia (opcional)

um punhadinho de nozes diversas (opcional)

1 copo de leite de soja, ou de leite desnatado,ou de suco de maçã

mel líquido a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Descasque e fatie a banana, coloque-a no liquidificador com a fruta congelada e o iogurte.

Processe, até que fique uniforme e adicione a aveia e as nozes.

Acrescente o leite de soja, o leite desnatado ou o suco de maçã e processe novamente até que fique uniforme - Se achar que ficou espesso demais, adicione um pouco mais de leite ou suco e bata de novo.

Mexa e depois prove, raramente precisa adoçar um smoothie de frutas congeladas, mas se quiser, acescente um pouco de mel.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55232-smoothie-de-frutas-congeladas.html