

## SMOOTHIE

### INGREDIENTES

2 ou 3 tipos de frutas

150 g de iogurte (natural ou com sabor de fruta)

### MODO DE PREPARO

Lave as frutas, tire as cascas e sementes

Corte as frutas grossas

Bata as frutas no liquidificador com o iogurte de 1 a 2 minutos

Pode colocar açúcar (opcional)

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7071-smoothie.html>