



Receitinhas

SMOOTHIE DE ABACATE COM GENGIBRE

INGREDIENTES:

- 1 abacate;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 2 colheres (sopa) de amêndoas;
- 1 col. chá de açúcar de coco;
- 1 pitada de canela;

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

