VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

SMOOTHIE DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

- 100g de polpa de açaí
- 1/2 xícara de chá de bebida vegetal de arroz
- 1 banana ou 1 xícara de chá de morango (pode ser congelado)
- 1 colher (sopa) de chia ou linhaça

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo e cremoso. Servir

VANESSAMIGRAY
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br ↗
vanessamigraynutricionista f
nutricionista@vanessamigray.com.br ✉