



Receitinhas

SMOOTHIE DE BLUEBERRY E BANANA

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 1 xícara (chá) de suco de blueberry
- 1 banana (pode ser congelada)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

