



Receitinhas

SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES:

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa, amora)
- 1/2 xícara de suco de laranja ou 1 banana congelada
- 1/2 xícara de água
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

