



Receitinhas

SMOOTHIE DE LARANJA

INGREDIENTES:

- 1 laranja descascada sem pele
- Suco de 1 laranja congelado
- 1/2 pote de iogurte desnatado
- Cubos de gelo

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e sirva em seguida.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

