



Receitinhas

SMOOTHIE DE MANGA

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de manga em cubos
- 1/4 xícara de abacate amassado
- 1/2 xícara de suco de manga
- 1/4 xícara de iogurte natural
- 1 col de sobremesa de suco de limão
- 1 col de sobremesa de mel
- 6 cubos de gelo

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva em seguida.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

