



Receitinhas

# SMOOTHIE DE MORANGO E ROMÃ

## INGREDIENTES:

- 100 ml de suco de romã
- 1 colher (chá) de mel
- 3/4 de xícara (chá) de morangos congelados
- ½ pote de iogurte natural
- 2 cubos de gelo

## MODO DE PREPARO:

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





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

