



Receitinhas

SMOOTHIE DE PAPAIA

INGREDIENTES:

- 1/2 papaia
- 1 xícara leite ou leite de arroz ou de amêndoa
- Suco de 1/2 laranja
- 1 colher de chá de mel
- 1 col de chia
- 4 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 

