VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

# Receitinhas

# SMOOTHIE DE PÊSSEGO E LINHAÇA

**INGREDIENTES:**
- 1  e 1/2 xícaras de chá de bebida vegetal de soja
- 1 xícara de chá de pêssegos congelados
- 2 colheres de chá de semente de linhaça
- Cubos de gelo

**MODO DE PREPARO:**
No liquidificador, misturar a bebida de soja, o pêssego congelado e a semente de linhaça até ficar homogêneo. Servir em seguida.
.

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br