



RECEITINHAS DE

Smoothies



Smoothie Lovely

INGREDIENTES

- 1/2** *Melão* maduro
- 1** xícara de *Amoras*
- 1/2** xícara de chá de *Erva Doce*

MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.

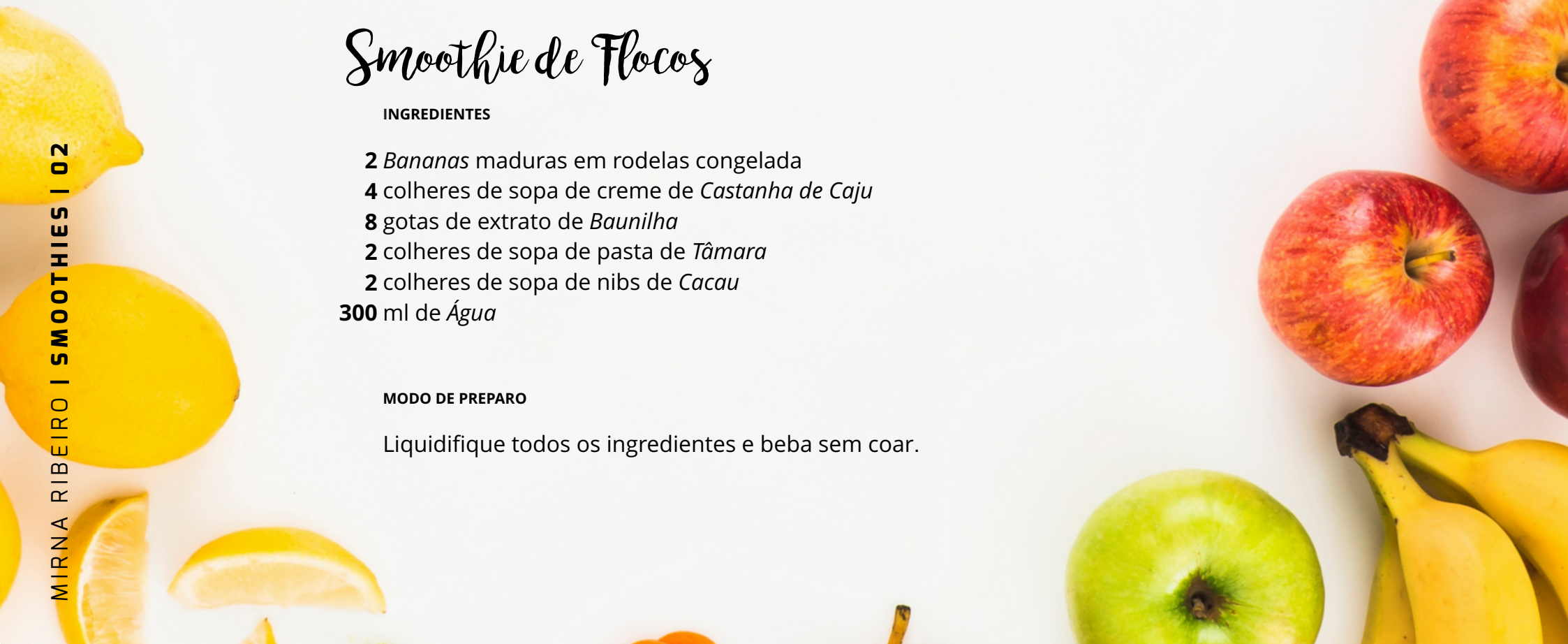
Smoothie de Flocos

INGREDIENTES

- 2** *Bananas* maduras em rodela congelada
- 4** colheres de sopa de creme de *Castanha de Caju*
- 8** gotas de extrato de *Baunilha*
- 2** colheres de sopa de pasta de *Tâmara*
- 2** colheres de sopa de nibs de *Cacau*
- 300** ml de *Água*

MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.



Smoothie Tropical

INGREDIENTES

- 2 *Mangas Palmer* em pedaços
- 300 ml de *Leite de Coco* artesanal
- 1 colher de sopa de folhas de *Coentro*
- 1/2 colher de sopa de chá de *Cardamomo* em pó

MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.

Smoothie do Hulk

INGREDIENTES

- 1 *Avocado/Abacate*
- 1 folha de *Couve*
- 1 xícara de *Abacaxi*
- 2 colheres de sopa de pasta de *Tâmara* (opcional)
- 1/4 colher de chá de *Noz Moscada*
- 1/2 *Limão* (sumo)
- 1 xícara de *Água de Coco*

MODO DE PREPARO

Liquidifique a *Couve* com a *Água de Coco* e o sumo do *Limão*, em seguida, acrescente o *Abacaxi*.
Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.



Smoothie Amazônico

INGREDIENTES

- 200** g de polpa pura de *Açaí* congelado
- 200** ml de *Leite de Coco* artesanal
- 3** *Bananas* madura in natural
- 2** colheres de sopa de pasta de *Amendoim*

MODO DE PREPARO

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.



Gostou das minhas **receitinhas**?
Então aproveita para me **seguir** em suas **Redes Sociais!**



@mirnaribeiro_oficial

