

SMOOTHIE REGULADOR



10 Minutos



2 Porções



132 Kcal

Ingredientes:

- 1/2 xícara de abacate picado;
- 1 fatia de mamão papaia;
- 1 1/4 copo 250 ml de bebida de soja gelada sem açúcar;
- 1 colher sobremesa de aveia em flocos;

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar cremoso. Sirva em seguida.

