APVM - EB de A-dos-Cunhados

RECEITA PARA O LANCHE

Nome da receita: <u>Smoothie de frutos vermelhos</u>

Ingredientes	Quantidade
Iogurte natural	1
Leite	a mesma medida de leite
Taça de frutos vermelhos	1

Modo de Preparação
No liquidificador mete-se o iogurte natural, seguidamente mesma medida de leite e por fim os frutos. Bate-se tudo muito bem e é só servir fresco. Bom apetite!

João Pedro Gouveia