



Frapê de manga

Ingredientes:

1 xíc de manga picada
1 col sopa de leite em pó desnatado ou de soja (preferir)
1 pote de iogurte natural desnatado
1 col (chá) de gengibre picado
1 taça de gelatina pronta sem sabor e incolor
Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Rende: 1 porção

Frapê de banana

Ingredientes:

1 banana pequena
1 col(sopa) de leite em pó desnatado ou de soja (preferir)
1 pote de iogurte natural desnatado
1 taça de gelatina de sem sabor e incolor pronta
Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Nutricionista CRN2 8860 / juliana@nutribueno.com.br / (51) 96969203



Rende:1 porção

Frapê de morangos

Ingredientes:

10 morangos

1 col (sopa) de leite em pó desnatado ou de soja (preferir)

1 pote de iogurte desnatado

1 col (sopa) de farinha de linhaça

1 taça de gelatina de sem sabor e incolor pronta

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Rende:1 porção

Frapê de melancia

Ingredientes:

1 fatia grossa de melancia

1 col (sopa) de leite em pó desnatado ou de soja (preferir)

1 pote de iogurte desnatado

1 taça de gelatina pronta incolor e sem sabor

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Nutricionista CRN2 8860 / juliana@nutribueno.com.br / (51) 96969203



Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Rende:1 porção

Frapê de mamão

Ingredientes:

1 xíc (chá) de mamão picado
1 col (sopa) de leite em pó desnatado ou de soja (preferir)
1 pote de iogurte desnatado
½ col (sopa) de farinha de linhaça
1 taça de gelatina pronta incolor e sem sabor
Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Rende:1 porção

Frapê de coco

Ingredientes:

1 fatia fina de abacaxi
1 copo de suco pronto de abacaxi e água de coco
3 col (sopa) de leite de coco
1/2 pote de iogurte desnatado
1 col (sopa) de leite em pó desnatado ou de soja

Nutricionista CRN2 8860 / juliana@nutribueno.com.br / (51) 96969203



1 taça de gelatina pronta incolor e sem sabor
Gelo a gosto

Modo de preparo:
Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Rende:1 porção