VITAMINA DE ABACATE FITNESS

INGREDIENTES

250 ml de leite

1/2 abacate

2 colheres (sopa) de aveia em flocos ou farinha de aveia

1 colher (chá) de canela

1 pote de iogurte natural

2 colheres (sopa) de açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes juntos até obter uma consistência que lhe agrade; pode adicionar mais leite se quiser um resultado mais líquido

Sirva bem gelado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/10979-vitamina-de-abacate-fitness.html