

VITAMINA DE BANANA COM MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 banana prata
- 1/2 maçã
- 1 copo de leite
- 1 colher de aveia (opcional)

MODO DE PREPARO

Tire a casca da banana e coloque ela no liquidificador se preferir parta em pedaços.

Com casca ou sem casca corte a maçã em pedaços e coloque no liquidificador

Logo em seguida adicione o leite e a aveia se preferir.

Bata por 4 minutos, se ficar muito cremoso adicione mais leite.

Coloque num copo e sirva, se desejar coloque açúcar (mas se deseja ser mais saudável recomendo manear).

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13414-vitamina-de-banana-com-maca.html>