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 corpo e sirva, se desejar coloque açúcar (mas se deseja ser mais saudável recomendo maneirar).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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