

SMOOTHIE DE MAÇÃ E MAMÃO

INGREDIENTES

1 banana
1 maçã
1 fatia grossa de mamão
chia a gosto
aveia a gosto
linhaça a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a banana em rodela e a maçã em cubos.

Coloque no congelador.

No liquidificador, adicione a maçã, a banana e o mamão em pedaços.

Bata tudo até ficar uma mistura homogênea.

Coloque em uma taça e adicione os cereais.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15129-smoothie-de-maca-e-mamao.html>