

# 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 rodelas 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>