

## SHAKE DE MAMÃO

### INGREDIENTES

400 ml de leite desnatado

1 fatia de mamão

2 colheres (sopa) de aveia

1 colher (chá) de chia

mel a gosto para adoçar

### MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador, bata bem e está pronto para servir.

Se preferir, pode adicionar gelo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16333-shake-de-mamao.html>