

# CREME DE ABACATE MAIS FÁCIL E RÁPIDO

## INGREDIENTES

a polpa de 1 abacate e 1/2

1 pote pequeno de iogurte natural

2 colheres de aveia integral

1 clara em neve batida à mão

1 colher (sopa) de limão

## MODO DE PREPARO

Numa tigela, esprema a polpa de abacate.

Misture o iogurte e mexa bem.

Junte a aveia e bata a mão.

Junte a clara e o limão e bata novamente até ficar homogêneo.

Leve à geladeira por 1 hora.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18807-creme-de-abacate-mais-facil-e-rapido.html>