

SHAKE FIT

INGREDIENTES

2 copos e 1/2 de leite
3 colheres (sopa) de flocos de milho
2 bananas prata
1 maçã gala
3 colheres (sopa) de cereal integral
2 colheres (sopa) de aveia
10 gotas de adoçante

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque todos os ingredientes, deixe bater de 5 a 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19571-shake-fit.html>