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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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