

## VITAMINA COM KEFIR

### INGREDIENTES

300 ml kefir

1 cenoura média

3 tangerinas

3 colheres (sopa) de açúcar

### MODO DE PREPARO

Após o leite estar fermentado pelas colônias de kefir durante 24 horas, coe o kefir para podermos utilizar apenas o leite fermentado.

Em um liquidificador, adicione o kefir, a cenoura picada em cubos, a tangerina sem a casca e o açúcar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20663-vitamina-com-kefir.html>