VITAMINA DE FRUTAS SAUDÁVEL

INGREDIENTES

1 fatia de mamão

1 banana

1/2 maçã pequena

1 copo de leite de arroz ou de vaca

1 colher (sopa) de flocos de aveia

cubos de gelo a gosto

3 morangos

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes no liquidificador (exceto a aveia) e bata.

Após bater um pouco, junte a aveia e bata mais um pouco.

Está pronto para beber!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21131-vitamina-de-frutas-saudavel.html