

# 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!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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