

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!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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