

VITAMINA LIGHT DE FRUTAS

INGREDIENTES

suco de 1 laranja

1 banana prata

1/3 mamão papaia

300 ml de leite desnatado ou semi, de preferência gelado

MODO DE PREPARO

Pique grosseiramente a banana e o mamão.

Coloque todos os ingredientes no copo do mixer (ou liquidificador) e bata até ficar uma mistura homogênea.

Está pronto para servir (rende de 600 a 700 ml de vitamina).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23850-vitamina-light-de-frutas.html>