

## BATIDA TROPICAL

### INGREDIENTES

1 banana prata (a gosto)

1 maçã

1/2 mamão pequeno

200 ml de leite

3 colheres (sopa) de açúcar

aveia e linhaça (se desejar)

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Se desejar, adicione gelo ou consuma em temperatura ambiente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24945-batida-tropical.html>