

# 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>