

# BATIDA DE MARACUJÁ LIGHT

## INGREDIENTES

500 ml de leite desnatado gelado

2 a 3 maracujás médio

2 colheres de açúcar mascavo (se preferir)

1 colher de sopa de linhaça

gelo a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata o leite, o maracujá, e o açúcar.

Coa a batida.

Depois de coada, passe uma água no liquidificador para que os caroços saiam.

Despeje a batida no liquidificador novamente, acrescente a linhaça e o gelo, bata em seguida.

Está pronta a sua batida!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28570-batida-de-maracuja-light.html>