VITAMINA DE MAÇÃ COM AVEIA

INGREDIENTES

250 ml de leite

1 maçã (com casca)

5 colheres de aveia

3 colheres de leite condensado

1 colher de açúcar

MODO DE PREPARO

Adicione o leite no liquidificador.

Em seguida, corte a maçã com casca e bata.

Após bater, adicione a aveia, o leite condensado e o açúcar.

Bata novamente e estará pronto!

Dica, adicione banana aos ingredientes se preferir.

Para um lanche mais gostoso, sirva com biscoito integral.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28959-vitamina-de-maca-com-aveia.html