

# VITAMINA DE ABACATE COM CHIA E AMARANTO

## INGREDIENTES

500 ml de leite integral

1 abacate médio

1 colher de sementes de chia

1 colher de amaranto em flocos

açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte o abacate ao meio, retire o caroço central e coloque junto com os outros ingredientes no liquidificador.

Bata por aproximadamente 5 minutos.

Adoce a gosto (eu particularmente prefiro nem muito doce e nem muito sem açúcar).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/29187-vitamina-de-abacate-com-chia-e-amaranto.html>