

VITAMINA DE MAMÃO SEM AÇÚCAR E COM AVEIA

INGREDIENTES

1 mamão havaí

1 colher (sopa) de aveia

1 colher (sopa) de linhaça

250 ml de leite integral

MODO DE PREPARO

Parte o mamão ao meio

Retire suas sementes

Coloque no liquidificador metade do mamão sem as cascas, a linhaça, a aveia e o leite.

Bata tudo e espere uns 20 segundos para bater bem.

Depois é só servir e aproveitar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/32718-vitamina-de-mamao-sem-acucar-e-com-aveia.html>