VITAMINA

INGREDIENTES

1 copo de leite gelado

1/2 maçã

1/2 mamão

2 bananas

2 colheres de mel

8 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, o leite ,a maçã, o mamão e o mel por 1 minuto.

Coloque a banana e bata por 2 minutos.

Coloque na taça, coloque a hortelã e leve para gelar por 7 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34653-vitamina.html