

VITAMINA DE COUVE

INGREDIENTES

1/3 de um abacaxi

1 maçã

1 banana

1 pote de iogurte natural

10 blocos de gelo

3 copos de leite

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

Sirva gelado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35831-vitamina-de-couve.html>