

VITAMINA LIGHT

INGREDIENTES

3 bananas

1 mamão papaia

1/2 abacate

1 maçã

1 pote de iogurte natural light

1/2 litro de leite desnatado

mel

MODO DE PREPARO

Lave as frutas.

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Se preferir coloque mel pois fica mais saudável.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36924-vitamina-light.html>