

VITAMINA DE MAÇÃ E PERA LIGHT

INGREDIENTES

1 maçã descascada

1 pera descascada

1 copo de leite integral gelado ou normal

1 colher de chá de farinha de linhaça

1 colher de chá de flocos de cereais

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Um copo de 200 ml contém 130 calorias, aproveite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43554-vitamina-de-maca-e-pera-light.html>