

# 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!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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