

# CAFÉ DA MANHÃ DO PAULO BARROS

## INGREDIENTES

- 1 banana
- 4 morangos
- 1 kiwi
- 1/2 mamão papaia
- sementes de linho
- cereal em grãos ou em flocos ou de sua preferência
- uvas secas ou frescas
- pêssegos em calda ou fresco
- resumindo toda e qualquer tipo de fruta que esteja disponível
- 2 iogurtes de sua preferência

## MODO DE PREPARO

Lave as frutas.

Corte as frutas em pedaços fazendo uma salada de frutas mistas.

Adicione os grãos de semente de linho.

Reserve uma pequena quantidade e bata no liquidificador como se fosse uma vitamina.

Depois misture tudo, ou seja, as frutas batidas no liquidificador, as frutas cortadas, coloque em em taças.

Cubra com o iogurte de sua preferência e decore com cereal de sua preferência.

Serve também para um lanche da noite, é saudável, nutritivo e muito gostoso.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46624-cafe-da-manha-do-paulo-barros.html>