

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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