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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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