

SHAKE DE GOIABANANA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de Sustagen Kids sabor Baunilha

240 ml (1 copo) de água gelada

1 polpa de goiaba

1 banana

3 castanhas-do-Pará

Gelo a vontade

MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Sirva, em seguida, em copos bem bacanas, com um canudo colorido.

Uma bebida refrescante e fonte de selênio, presente na castanha-do-pará, importante para o aprendizado das crianças. Além disso, a goiaba garante uma dose de vitamina C, que ajuda a melhorar o sistema de defesa das crianças.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47385-shake-de-goiabanana.html>