

VITAMINA PARA ATLETA

INGREDIENTES

3 bananas prata

5 colheres (sopa) de aveia

3 copos de água

1 ovo

MODO DE PREPARO

No liquidificador bata os ingredientes citados acima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49555-vitamina-para-atleta.html>