

# VITAMINA DE COUVE COM BETERRABA

## INGREDIENTES

1 1/2 copo de leite gelado

1 colher de açúcar

1 folha de couve

1/2 beterraba crua

## MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva.

A vitamina fica leve e cremosa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52271-vitamina-de-couve-com-beterraba.html>