

VITAMINA DE ABACATE RICK'S

INGREDIENTES

1 abacate médio

1 litro de leite

4 colheres de sopa de achocolatado em pó ou chocolate em pó

4 colheres de sopa de açúcar

1 colher de café de canela

2 colheres de sopa de aveia fina

2 colheres de sopa de painço ou linhaça

MODO DE PREPARO

Corte o abacate na metade e retire sua semente, após isto, coloque cada metade raspando com uma colher no liquidificador, adicione o leite e após adicionar os leites bata, assim que o abacate ficar cremoso adicione os demais ingredientes.

Recomendo colocar leite bem gelado e de boa qualidade para ficar cremoso.

Após, deixe bater até adquirir a consistência de creme, se desejar mais fino basta adicionar mais leite.

Em seguida sirva em copos ou xícaras de café acompanha bem qualquer tipo de café da manhã, principalmente com uma bela salada de frutas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53202-vitamina-de-abacate-ricks.html>