VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

1 mamão havaí

2 bananas caturra

1 colher (sopa) de aveia

500 ml de leite integral

MODO DE PREPARO

Descasque e amasse a banana

Com uma colher raspe o resto do mamão

Depois bata tudo de de 30 segundos a 1 minuto

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7645-vitamina-de-banana-com-mamao-sem-acucar.html