VITAMINA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

250 ml de leite semidesnatado

2 colheres (sopa) de abacate

1 xícara de mamão

2 colheres (sopa) de aveia

MODO DE PREPARO

Coloque o leite, abacate, mamão e a aveia no liquidificador e bata por 2 minutos

Sirva

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9676-vitamina-saudavel.html