

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

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/10346-vitamina-saudavel.html>