

# VITAMINA DE MAMÃO SEM AÇÚCAR E COM AVEIA

## INGREDIENTES

- 1 mamão havaí
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 250 ml de leite integral

## MODO DE PREPARO

Parte o mamão ao meio

Coloque no liquidificador metade do mamão sem as cascas, a linhaça, a aveia e o leite

Bata tudo e espere uns 20 segundos para bater bem

Depois é só servir e aproveitar

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/6841-vitamina-de-mamao-sem-acucar-e-com-aveia.html>