

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 30 segundos a 1 minuto

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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