

## VITAMINA NUTRITIVA

### INGREDIENTES

2 copos de leite gelado

1/2 mamão pequeno

1 banana madura

1 maçã

1 colher (sopa) de açúcar

### MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique as frutas

No liquidificador bata o leite juntamente com as frutas por aproximadamente 2 minutos

Acrescente o açúcar e bata novamente

Está pronta a vitamina nutritiva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/7760-vitamina-nutritiva.html>