

RECEITA DA VITAMINA

VITAMINA DE FRUTASINGREDIENTES:

4 BANANAS

2 MAÇAS

1 MAMÃO

1 LITRO DE LEITE

MODO DE FAZER:

1. EM UM LIQUIDIFICADOR MISTURE AS BANANAS, AS MAÇAS SEM CASCA E O MAMÃO
2. DEPOIS ACRESCENTE O LEITE E BATA POR 3 MINUTOS PARA FICAR MAIS CREMOSO

<http://ilustracoes.uol.com.br/recetas/40988-vitamina-de-frutas-leite-da-citrus/101>

AJUDE A PREPARAR A RECEITA.
ARRASTE A QUANTIDADE FRUTAS
CORRETAS AO LIQUIDIFICADOR.

