

### RECEITA DA VITAMINA

#### VITAMINA DE FRUTAS

##### INGREDIENTES:

4 BANANAS

2 MAÇAS

1 MAMÃO

1 LITRO DE LEITE

##### MODO DE FAZER:

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

<http://diarioonline.uol.com.br/recipe/40980-vitamina-de-frutas-leite-de-cacaca.html>

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

