

VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes:

- de 200 a 300ml de leite gelado
- 2 bananas médias maduras
- 1 maçã madura
- 1 fatia grossa de mamão

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, bata os ingredientes em etapas, de acordo com a capacidade do aparelho. Adicione o leite, as bananas, a maçã e o mamão.
2. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Sirva em copos imediatamente.

DICA: Varie as frutas de acordo com a preferência e a disponibilidade, criando diferentes combinações de sabor.