



PREPARAÇÃO



VITAMINA DE LEITE VEGETAL



INGREDIENTES

VER A RECEITA DE
LEITE DE COCO OU
DE LEITE DE AVEIA.

- SUGESTÃO DE
SABORES:

CACAU, MORANGO,
MAMÃO, MARACUJÁ,
MANGA, FRUTAS
VERMELHAS, AÇAÍ,
AMORA E ETC.

MODO DE PREPARO

COZINHE AS
BANANAS EM UMA
PANELA DE
PRESSÃO COM UM
COPO D'ÁGUA EM
FOGO BAIXO POR
30 MINUTOS (SE
FOR EM PANELA DE
PRESSÃO
ELÉTRICA, NÃO
PRECISA DE ÁGUA).

BATA NO
LIQUIDIFICADOR O
LEITE VEGETAL
COM O SABOR DA
SUA PREFERÊNCIA.



céu de brásília
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR