



PREPARAÇÃO



VITAMINA DE FRUTAS (VEGANA)



INGREDIENTES

- . 6 BANANAS NANICAS MADURAS GRANDES;
 - . 250G DA FRUTA DE PREFERÊNCIA;
 - . 1L DE LEITE DE AVEIA OU DE LEITE DE COCO (VER A RECEITA DO LEITE DE AVEI OU DO DE COCO).
- SUGESTÃO DE FRUTAS:
MANGA, MAMÃO,
MORANGO, AMORA,
FRUTAS VERMELHAS,
AÇAÍ, MARACUJÁ 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 DE AVEIA OU DE COCO COM AS BANANAS COZIDAS E AS FRUTAS DE SUA PREFERÊNCIA.

O.B.S.: QUANTO MAIS MADURA ESTIVER A BANANA, MAIS DOCE A VITAMINA FICARÁ.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

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