

Batido de Fruta no Liquidificador

(Para 2 Pessoas)

Ingredientes:

- ✓ Duas maçãs
- ✓ Duas pêras
- ✓ Uma barra de cereais
- ✓ Duas Bolacha Maria
- ✓ 200 ML de Leite

Descasque a fruta e corte em pedaços, coloque no jarro do liquidificador, de seguida parta as bolachas e a barra de cereais e junte à fruta, por último adicione o leite;

Ligue o liquidificador... aguardam uns segundos e está pronto.

Podem desfrutar deste batido no lanche ou ao pequeno- almoço.

Esperemos que gostem!

