



VITAMINA NUTRIÇÃO PURA

Ingredientes:

3 copos (sopa) de aveia

3 bananas

2 xícaras (chá) de leite

4 colheres (chá) de mel

2 pêssegos

Gelo à gosto

Modo de preparo:

Descasque os pêssegos e as bananas, cortando-os em pedaços pequenos. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Acrescente o leite e beba a seguir.

Dica:

A força da aveia mais a inúmeras propriedades terapêuticas da banana e o poder do pêssego, fazem desta vitamina uma opção saborosa e nutritiva.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor