

Vitamina saborosa

Utensílios:

Liquidificador;

Faca;

Copo;

Tábua.

Ingredientes:

Metade de uma maçã;

Metade de uma banana;

Metade de uma pera;

1 copo de leite;

2 colheres de açúcar.

Modo de preparar:

- Descasque as frutas;
- Corte as frutas em pedaços;
- Coloque as frutas no liquidificador;
- Acrescente o leite e o açúcar;
- Bata por um minuto;
- Sirva em um copo.