

Banana amassada com mel, aveia e canela

Ingredientes

ou

1 unidade média de banana, crua (118 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

ou

1 colher de sopa de mel (15 g)

Método de preparo

1

Amasse a banana

2

Adicione os demais ingredientes

3

Sirva sem levar ao forno