

Vitamina de Banana

Receita doce, rica em fibras e ideal para desjejum, lanche ou ceia

🕒 Preparação 1 hora e 15 minutos ● Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade média de banana, crua (118 g)

ou

150 gramas de leite de vaca desnatado

ou

2 gramas de condimento, canela, pó

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

Método de preparo

1

- Bata todos os ingredientes juntos e sirva gelado; - Pode substituir o leite líquido por 2 colheres de sopa de leite em pó, pode ser desnatado ou leite vegetal também. A farinha de aveia pode substituir por farinha de linhaça (dourada e marrom) ou chia. - Finalize com canela.