

Vitamina de Banana e Psyllium

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 de banana prata crua (65 g)

ou

5 gramas de fibra de Psyllium

ou

1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)

ou

1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)

ou

1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos (5 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 fibra de psyllium pode substituir por farinha de linhaça (dourada e marrom), chia. - Pode acrescentar canela também.