

VITAMINA DE BANANA FIT

INGREDIENTES

- 1 banana madura congelada
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de linhaça/chia (opcional)
- 200 ml de leite

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque os ingredientes e bata

Sirva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/9663-vitamina-de-banana-fit.html>