SMOTHIE DE BANANA COM LEITE DE AVEIA.

INGREDIENTES

1 banana congelada

1 xícara de água

2 colheres (sopa) de aveia

MODO DE PREPARO

Na noite anterior, coloque uma banana descascada no congelador.

Em seguida, coloque a aveia no copo com água e deixe descansando durante a noite.

Após esse prosseso coloque tudo no liquidificador e bata até não sobrar pedaços de aveia e banana.

É opicional acrescentar açúcar, canela ou adoçante

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12987-smothie-de-banana-com-leite-de-aveia.html