

BANANA TURBINADA PÓS-TREINO

INGREDIENTES

- 1 banana nanica ou prata grande
- 2 colheres (sopa) de aveia (flocos finos, grossos ou farinha)
- 2 colheres (sopa) de mel ou a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a banana e corte em rodela.

Coloque em um prato e polvilhe a aveia por cima da banana.

Regue com o mel por cima da aveia e consuma em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14139-banana-turbinada-pos-treino.html>