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 rodelas.

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

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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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