

# TAÇA DA FELICIDADE (SOBREMESA LIGHT DE BANANA)

## INGREDIENTES

- 1 banana prata
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (café) de castanha do brasil triturada
- 1 colher (sobremesa) de mel
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 pote de iogurte natural desnatado (100 g)

## MODO DE PREPARO

Amasse a banana.

Coloque na taça a fruta e todos os outros ingredientes.

Misture bem e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21211-taca-da-felicidade-sobremesa-light-de-banana.html>