

VITAMINA DE BANANA DA MANHÃ

INGREDIENTES

- 1 banana cortada em cubinhos
- 1 copo de leite de preferência gelado
- 1 colher de chia
- 1 colher de fibra de trigo ou aveia

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e delicie-se com seu café da manhã super nutritivo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24796-vitamina-de-banana-da-manca.html>