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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24796-vitamina-de-banana-da-manha.html