VITAMINA ENERGÉTICA VEGANA

INGREDIENTES

2 bananas nanicas maduras

1/2 abacate

4 colheres (sopa) aveia

1 colher (sopa) chia

4 colheres (sopa) amendoim moído

2 colheres (sopa) cacau

1 litro de água gelada (pode colocar cubos de gelo também)

1/2 colher (chá) spirulina em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

Junte tudo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3888-vitamina-energetica-vegana.html