BANANA E CASTANHA VITAMINADA

INGREDIENTES

1 banana quase madura

20 castanhas

1 colher de farinha de amendoim

1/2 colher de guaraná em pó

1 colher de aveia em flocos

2 colheres de leite em pó desnatado ou semi-desnatado com fibras

3/4 xícara de água

Adoçante é opcional

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até obter a consistência desejada

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4584-banana-e-castanha-vitaminada.html