

# PURÊ NUTRITIVO

## INGREDIENTES

- 1 banana nanica ou prata madura
- 1 fatia pequena de mamão
- 2 colheres (sopa) de mingau de aveia mococa nutrititon
- Açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque a banana com casca em um refratário, leve ao forno de micro-ondas por 2 minutos ou ao forno convencional até ficar macia.

Retire a casca, junte a banana e o mamão em um prato e amasse com garfo.

Coloque o mingau de aveia mococa, mexa bem sirva em seguida.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54739-pure-nutritivo.html>