

## 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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