

# VITAMINA DE BANANA FORTIFICANTE

## INGREDIENTES

1 banana média  
250 ml de leite desnatado  
6 bolachas tipo maisena (de preferência a marca mais conhecida)  
2 colheres de aveia em flocos  
1 colher de mel (ou açúcar)  
Cubos de gelo

## MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Servir bem gelado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55833-vitamina-de-banana-fortificante.html>