BATIDA DE BANANA FITNESS DELICIOSA

INGREDIENTES

1 banana congelada

150 ml de água gelada

5 cubos de gelo

3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado ou integral se preferir

1 colher (chá) rasa de chocolate em pó 50%

1 colher (café) aveia em flocos finos

1 colher (café) rasa de canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por uns dois minutos e está pronto

Uma ótima opção bem gostosa e saudável, que pode substituir o lanche da tarde ou da manhã

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6386-batida-de-banana-fitness-deliciosa.html