

## VITAMINA DE BANANA COM AMORA

### INGREDIENTES

2 bananas da água (outras opções de fruta: pera e maçã cozidas ou mamão)

1 e 1/2 xícara (chá) de amora (aproximadamente 20 unidades)

1 colher (sopa) de linhaça

3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1 colher (sopa) de melado de cana (opcional)

1 e 1/2 xícara (chá) de água

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/691-vitamina-de-banana-com-amora.html>