VITAMINA DE BANANA FIT

INGREDIENTES

1 banana madura congelada

1 colher (sopa) de óleo de coco

2 colheres (sopa) de aveia

1 colher (sopa) de linhaça/chia (opcional)

200 ml de leite

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque os ingredientes e bata

Sirva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9663-vitamina-de-banana-fit.html