

VITAMINA DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 3 bananas (prata ou maçã)
- 2 colheres de aveia em flocos
- 1 colher de linhaça
- 2 colheres de leite ninho
- 2 xícaras de leite
- mel a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador (use o leite gelado)

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/1029-vitamina-de-banana-com-aveia.html>