

# 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 Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/491-vitamina-de-banana-com-amora.html>