

# VITAMINA ENERGÉTICA VEGANA

## INGREDIENTES

- 2 bananas nanicas maduras
- 1/2 abacate
- 4 colheres (sopa) aveia
- 1 colher (sopa) chia
- 4 colheres (sopa) amendoim moído
- 2 colheres (sopa) cacau
- 1 litro de água gelada (pode colocar cubos de gelo também)
- 1/2 colher (chá) spirulina em pó (opcional)

## MODO DE PREPARO

Junte tudo

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/3888-vitamina-energetica-vegana.html>