

BANANA E CASTANHA VITAMINADA

INGREDIENTES

- 1 banana quase madura
- 20 castanhas
- 1 colher de farinha de amendoim
- 1/2 colher de guaraná em pó
- 1 colher de aveia em flocos
- 2 colheres de leite em pó desnatado ou semi-desnatado com fibras
- 3/4 xícara de água
- Adoçante é opcional

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até obter a consistência desejada

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/4584-banana-e-castanha-vitaminada.html>