

BATIDA DE BANANA FITNESS DELICIOSA

INGREDIENTES

- 1 banana congelada
- 150 ml de água gelada
- 5 cubos de gelo
- 3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado ou integral se preferir
- 1 colher (chá) rasa de chocolate em pó 50%
- 1 colher (café) aveia em flocos finos
- 1 colher (café) rasa de canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por uns dois minutos e está pronto

Uma ótima opção bem gostosa e saudável, que pode substituir o lanche da tarde ou da manhã

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/6386-batida-de-banana-fitness-deliciosa.html>