

# Vitamina de banana com leite de arroz



## Ingredientes (para 1 porção)

1 banana média madura

200 mL de leite vegetal de arroz

30 g de aveia em flocos

Canela em pó

---

## Preparo

1. Deixar a aveia de molho com uma parte do leite vegetal, durante 20 minutos, para que amoleça.
2. Depois adicionar a banana e o resto do leite vegetal; polvilhar com canela a gosto.
3. Bater tudo com mixer ou liquidificador até obter um purê espesso, mas homogêneo.