

Vitamina de banana e aveia em flocos



Ingredientes (para 1 porção)

- 1 banana média madura
- 200 mL de leite ou iogurte (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 30 g de aveia em flocos (o biscoitos)
- Canela em pó

Preparo

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

Recomendações

Se optar pelo iogurte, será necessário, igualmente, hidratar a aveia ou os biscoitos com um pouco de leite comum ou leite vegetal de aveia ou arroz.