



Vitamina de banana e avelãs

Ingredientes (para 1 porção)

1 banana média

150 mL de leite ou iogurte
(com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Meia laranja

30 g de aveia em flocos

1/2 copo de leite (com ou sem lactose,
conforme a tolerância)

20 g de avelãs sem casca

Canela em pó

Preparo

1. Deixar a aveia de molho com o meio copo de leite durante 20 minutos para que amoleça.
2. Picar as avelãs com a ajuda de um pilão até ficarem bem trituradas, como uma pasta.
3. Acrescentar a banana em pedaços e o suco da meia laranja. Misturar todos os ingredientes, polvilhar com canela a gosto e bater até obter um purê espesso, mas homogêneo.

Recomendações

A textura final pode ser modificada com o aumento ou diminuição do líquido ou pelo tipo de fruta escolhida.