



Receitinhas

SMOOTHIE DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 200ml de leite vegetal ou leite semi desnatado;
- 1 banana congelada;
- 1 col. chá de cacau em pó;
- 1 col. chá de pasta de amendoim integral;
- 1 col. sobremesa de chia;

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador até ficar homogêneo.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

