

Smoothie Nutritivo de Banana e Cereal

Ingredientes

1/2 banana média (cerca de 60g)

200 ml de leite (integral ou semidesnatado)

1 colher de sopa de cereais (flocos de milho sem açúcar ou aveia em flocos finos)

Modo de Preparo

Descasque a banana e corte-a em pedaços menores para facilitar o processo.

No liquidificador, adicione os pedaços de banana, o leite e os cereais.

Bata todos os ingredientes por aproximadamente 30 segundos, ou até que a mistura esteja completamente homogênea e cremosa.

Despeje o smoothie em um copo e sirva imediatamente para aproveitar a textura e os nutrientes frescos.

Dica

Para uma versão com menor teor de carboidratos, substitua a banana por 1/4 de xícara de frutas vermelhas (como morangos ou mirtilos) e os cereais por 1 colher de sopa de sementes de chia ou linhaça. Opte por um leite vegetal sem açúcar, como leite de amêndoas ou coco, para reduzir ainda mais os carboidratos.