

# ☐ Análise dos Ingredientes

Imagens analisadas: Uma caixa de leite semidesnatado da marca Itambé, um cacho de bananas maduras, um abacate verde e um pacote de granola.

#### Ingredientes identificados (lista validada)

- Leite origem: imagem (alta confiança)
- Banana origem: imagem (alta confiança)
- Abacate origem: imagem (alta confiança)
- Granola origem: imagem (alta confiança)

**Total considerados na decisão:** 4 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

## ☐ Vitamina Cremosa de Abacate e Banana com Granola

#### □ Ingredientes (para 1 pessoa):

- 1/2 abacate maduro
- 1 banana média
- 200 ml de leite (semidesnatado ou sua preferência)
- 2 colheres de sopa de granola
- Açúcar ou mel a gosto (opcional)

### □□ Modo de Preparo

- 1. Descasque o abacate e a banana. Corte o abacate ao meio e retire o caroço e a polpa. Corte a banana em rodelas.
- 2. No liquidificador, adicione a polpa do abacate, as rodelas de banana e o leite.
- 3. Bata tudo até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se desejar uma vitamina mais doce, adicione açúcar ou mel a gosto e bata novamente por alguns segundos.
- 4. Despeje a vitamina em um copo ou tigela.
- 5. Finalize adicionando a granola por cima. Sirva imediatamente.

☐ <b>Tempo de preparo:</b> até 10 minutos   ☐ <b>Rendimento:</b> 1 pessoa
□ <b>Dieta:</b> Vegetariana (se usar leite de origem animal) ou Vegana (se usar leite vegetal)
□ <b>Dica do Chef:</b> Para uma vitamina ainda mais refrescante, use a banana congelada. Isso dará uma textura mais espessa e gelada, perfeita para dias quentes!