

📄 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 rodela.
2. No liquidificador, adicione a polpa do abacate, as rodela 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.

📄 **Tempo de preparo:** até 10 minutos | 📄 **Rendimento:** 1 pessoa

☐ **Dieta:** Vegetariana (se usar leite de origem animal) ou Vegana (se usar leite vegetal)

☐ **Dica do Chef:** Para uma vitamina ainda mais refrescante, use a banana congelada. Isso dará uma textura mais espessa e gelada, perfeita para dias quentes!