

```html

# Vitaminado Cremoso de Banana, Abacate e Cereais

### Ingredientes (para 1 pessoas):

1 banana madura

1/4 de abacate maduro

200 ml de leite

3-4 colheres de sopa de cereais (para topping)

### Modo de Preparo:

Descasque a banana e corte-a em rodelas.

Com uma colher, retire a polpa do abacate.

No liquidificador, adicione a banana, o abacate e o leite.

Bata bem até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se desejar mais líquido, adicione um pouco mais de leite.

Despeje o vitaminado em um copo ou tigela.

Adicione os cereais por cima como topping e sirva imediatamente.

### Preparo

menos de 10 minutos

#### Cozimento

Não se aplica (preparo a frio)

#### Serve

Serve 1 pessoa

### Dieta

Nenhuma restrição específica

## Dica

Substitua o leite por leite vegetal para uma versão sem lactose. Para um vitaminado mais gelado e espesso, congele a banana em rodelas antes de bater. Você pode adicionar um fio de mel ou adoçante se preferir mais doce.

...