

```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 rodela.

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 rodela antes de bater. Você pode adicionar um fio de mel ou adoçante se preferir mais doce.*

^^^