

SMOOTHIE DE BANANA



5min



0min



Fácil



INGREDIENTES PARA 1 PESSOA.

- 200 ml de leite ou de uma bebida vegetal
- 2 colheres de amendoim Andros BE NUTS! Crunchy (e um pouco mais para a cobertura)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (e um pouco mais para a cobertura)
- 1 pitada de canela

PREPARAÇÃO DA RECEITA

01

Mistura todos os ingredientes numa liquidificadora e, em seguida, verte para um copo. Decora por cima com um pouco de Andros BE NUTS! Crunchy e enfeita com algumas sementes de chia, antes de te delicias.

