

Lanche Saudável

Panquecas de Aveia e sumo de laranja natural

Ingredientes:

- ½ Banana
- 4 colheres de sopa de Aveia
- 1 colher de sopa de Farelo de Aveia
- Sumo de Soja
- 1 Ovo

Tópico:

- Mel caseiro
- 2 Kiwis
- 4 Morangos

Sumo laranja natural:

3 Laranjas

Receita retirada de: (aos 5:05 minutos)

https://www.youtube.com/watch?v=eRCQCZ7XKgQ&feature=share&fbclid=IwAR1N_cZ7VhMUxB_H_tim4DZUaS9VYxpz_iR_HzlOurqc-lklofuUZOkMRsc