Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita deliciosa e saudável para o café da manhã: Smoothie de frutas e aveia.  
  
Ingredientes:  
- 1 banana madura  
- 1 xícara de morangos frescos  
- 1/2 xícara de aveia em flocos  
- 1/2 xícara de iogurte natural  
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de bordo  
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou leite de sua escolha)  
- Gelo a gosto  
- Granola (opcional, para decorar)  
  
Modo de preparo:  
1. Em um liquidificador, coloque a banana, os morangos, a aveia, o iogurte, o mel, o leite de amêndoas e o gelo.  
2. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa.  
3. Despeje o smoothie em um copo e decore com um pouco de granola por cima, se desejar.  
4. Sirva imediatamente e aproveite seu café da manhã saudável e nutritivo!  
  
Este smoothie é uma opção rápida e deliciosa para começar o dia com energia e nutrientes. Além de ser rico em fibras, vitaminas e minerais, é uma ótima maneira de se manter saciado até a próxima refeição. Espero que goste!