



Por **Nidia Figueira**, Redatora no TudoReceitas. Atualizado: 18 agosto 2021



Não perca esta receita de vitamina de banana muito especial: além de ser muito saciante e conferir mais energia, ainda ajuda a reforçar o sistema imunológico e a queimar gordura. Veja como fazer e experimente hoje mesmo!

Você já ouviu falar em *masala chai*, o chá indiano com especiarias? Esta bebida é preparada há milhares de anos na Índia e muito popular graças às suas **propriedades estimulantes**, antioxidantes, energéticas e fortalecedoras do sistema imunológico. Inspirados nessa bebida, preparámos aqui no TudoReceitas esta **vitamina de banana com aveia e especiarias** que reúne o melhor do *masala chai* numa batida cremosa, saborosa e repleta de benefícios! Veja abaixo como fazer vitamina de banana com canela, aveia, cúrcuma, cardamomo, anis estrelado e gengibre e prepare para usufruir de todos os benefícios!

DIFICULDADE BAIXA

Características adicionais: Custo médio, [Recomendada para veganos](#), [Recomendada para vegetarianos](#), [Recomendada para perder peso](#), [Receitas da Índia](#)

Ingredientes para fazer Vitamina de banana com aveia:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 4 bananas maduras | <input type="checkbox"/> ½ colher de café de cúrcuma em pó (açafraão da terra) |
| <input type="checkbox"/> 750 mililitros de bebida vegetal de aveia | <input type="checkbox"/> ½ colher de café de sementes de anis estrelado moídas |
| <input type="checkbox"/> 1 colher de sopa de aveia em flocos | <input type="checkbox"/> ½ colher de café de sementes de cardamomo moídas |
| <input type="checkbox"/> 1 rodela de gengibre fresco | <input type="checkbox"/> 1 pitada de sal fino |
| <input type="checkbox"/> ½ colher de café de canela moída | |

Também lhe pode interessar: [Vitamina de banana com aveia e linhaça](#)

Como fazer Vitamina de banana com aveia:

- 1 Coloque **todos os ingredientes** no copo do liquidificador: as bananas, a bebida vegetal de aveia, a aveia em flocos, o gengibre, a canela, a cúrcuma, o anis, o cardamomo e o sal.

Se você quiser pode fazer sua própria bebida de aveia em casa. Veja como nesta [receita de leite de aveia caseiro](#).

Dica: Neste caso usamos banana congelada para conseguir uma vitamina geladinha, outra opção é adicionar cubos de gelo.

- 2 **Bata muito bem** até que todos os ingredientes se misturem completamente e não restem pedaços.

Dica: Se você não conseguir bater até obter uma batida de banana bem lisinha, passe por uma peneira. Se a mistura estiver muito espessa adicione um pouco mais de bebida de aveia.



3 Verta este **smoothie de banana de banana** em copos e decore a gosto (neste caso usei coco em flocos com sabor de manga). Beba, de preferência em jejum no café da manhã, e usufrua de todos os benefícios desta bebida que combina o [chai indiano tradicional](#) e batida de banana e aveia. Bom apetite!

Gostou desta sugestão? Deixe em baixo um comentário e confira estas receitas com aveia para emagrecer:

[Cookie de banana e aveia](#)

[Pão de frigideira de aveia](#)

[Bolo integral de banana com aveia](#)

