

## **Miam O Fruit**

### **Ingredienti:**

2 cucchiaini di mix semi oleosi

½ limone

1/2 banana

1 frutto di stagione

1 cucchiaino di olio di semi di lino o di sesamo (q.b)

### **Preparazione:**

Schiacciare 1/2 banana con la forchetta, aggiungere il succo di ½ limone spremuto, i semi oleosi tritati e l'olio. A parte o insieme, aggiungere un frutto di stagione.