

# SHAKE DE BANANA

## INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 2 colheres de leite em desnatado
- 2 colheres de chia ou linhaça
- 2 colheres de cacau em pó
- 1 banana de prata

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador

Após bater tudo acrescenta 4 pedras de gelo e bata até parar o estalo de gelo

Após isso, só colocar no copo e se deliciar

Caso queira adoçar e só usar 2 colheres de mel

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1186-shake-de-banana.html>