

CREME DE ABACATE COM WHEY

INGREDIENTES

120 gramas de abacate

1 scoop (32 gramas) de Whey Protein – (sabor baunilha ou de sua preferência)

1 colher (chá) de óleo de coco

5 gramas de mibs de cacau ou de coco

água

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o abacate, whey, óleo de coco e adicione água aos poucos para permitir uma consistência cremosa.

Reserve numa travessa e guarde no congelador até ficar parecido com sorvete.

Ao servir, acrescente para decorar os mibs de cacau ou de coco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15898-creme-de-abacate-com-whey.html>