

SHAKE DA LÊ PARA DEPOIS DA ACADEMIA

INGREDIENTES

1 batata doce (média ou grande)

3 copos de leite

4 colheres de achocolatado em pó (ou a gosto)

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata doce.

Descasque a batata e amasse bem para por no liquidificador.

Coloque também o leite e o achocolatado no liquidificador e bata tudo até ficar homogênea.

Consuma na hora ou leve para a academia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17140-shake-da-le-para-depois-da-academia.html>