

SHAKE PROTEICO

INGREDIENTES

1 banana nanica madura

2 colheres (sopa) de açaí concentrado

1 copo de 50 ml de leite integral gelado

3 colheres de sopa de Whey Protein de chocolate

1 colher (sopa) de linhaça dourada

mel para adoçar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18518-shake-proteico.html>