

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>