

## SHAKE CASEIRO

### INGREDIENTES

1 banana prata  
1 ameixa sem caroço  
1 copo de leite desnatado  
1 colher de farinha de linhaça dourada  
1 colher de semente de chia  
1 colher de farelo de aveia  
1 colher de mel

### MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18573-shake-caseiro.html>