

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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