

# SHAKE PROTEICO LIGHT

## INGREDIENTES

1/2 banana

1/2 maçã com casca

200 ml de leite desnatado

1 colher de iogurte natural

2 colheres (sopa) de albumina

1 colher (sopa) de farinha de aveia

3 ou mais pedras de gelo

Adoçante opcional

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um copo grande e bata com o mixer (se preferir, utilize um liquidificador).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18676-shake-proteico-light.html>