

SHAKE PROTEICO DE BANANA

INGREDIENTES

1 banana

250 ml de iogurte natural

100 ml de água gelada

30 g de amêndoas moídas

1 dosador de whey protein isolado

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Despeje a mistura em um copo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21556-shake-proteico-de-banana.html>