

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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