

MILKSHAKE LIGHT

INGREDIENTES

1 banana

cacau em pó 100% (não é achocolatado ou chocolate em pó)

essência de baunilha (opcional)

100 ml de leite desnatado (um pouquinho menos que 1/2 xícara)

MODO DE PREPARO

Corte a banana em pedaços (não precisa ser muito fino, mas no mínimo, a grossura de uma pedra de gelo para cada pedaço) e congele por algumas horas.

Com a banana congelada, bata no liquidificador (pulsando pra não quebrar o liquidificador).

Quando estiver pastoso, na textura de um sorvete, adicione 1/2 colher (chá) de baunilha e 1/2 colher de (sopa) de cacau em pó.

Misture no liquidificador até ficar homogêneo.

Adicione o leite, misture novamente no liquidificador e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/22870-milkshake-light.html>