

# SHAKE DE CHOCOLATE FIT/LIGHT

## INGREDIENTES

1 banana congelada

100 ml de leite desnatado

2 colheres (sopa) de achocolatado diet/light

2 colheres (chá) de linhaça ou chia

## MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até obter uma consistência homogênea, por aproximadamente uns 3 minutos e pronto!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23173-shake-de-chocolate-fit-light.html>