

SHAKE DE WHEY COM BANANA

INGREDIENTES

250 ml de leite desnatado gelado

1/2 medidor de whey

1 banana média

5 gotas de adoçante

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.

Bata por 1 minuto, ou até que a banana já esteja misturada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27741-shake-de-whey-com-banana.html>