

## SHAKE DIET

### INGREDIENTES

250 ml de iogurte (qualquer sabor) diet ou 0 açúcar

2 colheres de sopa de aveia

1 colher de sobremesa de linhaça

1 banana prata

5 morangos médios

2 colheres de sopa de leite em pó desnatado(opcional)

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até que todos eles (principalmente a linhaça) estejam bem triturados.

Em seguida sirva-o.

Obs.: O uso do leite em pó serve apenas para dar mais cremosidade ao shake, caso goste dele mais ralinho é só não colocar o leite em pó.

Obs<sup>1</sup>.: Pra dar o sabor que você quiser, poderá alterar o sabor do iogurte e das frutas que você deseja. Não importa a combinação, fica uma delícia!

Obs<sup>2</sup>.: Coloque as frutas e o iogurte na geladeira antes de preparar o shake. Assim, ele ficará geladinho, nutritivo e refrescante.

Obs<sup>3</sup>.: Ele não precisa levar adoçante, pois o iogurte e as frutas já dão o 'doce' necessário, mas se quiser adoçar mais, coloque a Sucralose (3 pacotinhos) da GOLD - tbm não suporta o sabor que os adoçantes comuns deixam nos alimentos -, mas com a dieta do zero açúcar que preciso fazer e com a descoberta da sucralose as coisas que precisam ser adoçadas ficam bem melhores e muito mais saborosas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/36528-shake-diet.html>