SHAKE CASEIRO PRÉ TREINO RICO EM PROTEÍNA

INGREDIENTES

200 ml de leite desnatado (ou leite de amêndoas)

4 morangos (ou outra fruta de sua preferência)

4 claras de ovo

1 colher de sopa de mel (ou cacau em pó)

MODO DE PREPARO

Picar o morango e bater todos os ingredientes no liquidificador de 1 a 2 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37790-shake-caseiro-pre-treino-rico-em-proteina.html