

# SHAKE DE BANANA

## INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 2 colheres de leite em desnatado
- 2 colheres de chia ou linhaça
- 2 colheres de cacau em pó
- 1 banana de prata

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador

Após bater tudo acrescente 4 pedras de gelo e bata até parar o estalo de gelo

Apos isso, só colocar no copo e se deliciar

Caso queira adocar e só usar 2 colheres de mel

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/1097-shake-de-banana.html>