

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 adoçar e só usar 2 colheres de mel

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

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