

## Shake de banana e pasta de amendoim

### Ingredientes

ou

1 unidade grande, d'Água de banana (90 g)

ou

1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

ou

1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)

ou

1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)

### Método de preparo

1

Bater todos ingredientes no liquidificador ou mixer