

Shake de Banana

Ingredientes

ou

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

ou

1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)

ou

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

ou

1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

ou

1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)

Método de preparo

- 1
Bater todos os ingredientes no liquidificador ou mixer com 240 ml de leite