

Shake de whey

Shake de whey rápido para lanches mais corridos.

🕒 Preparação 5 minutos ⌚ Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

200ml de leite de vaca integral

ou

170 gramas de iogurte natural [1 unidade]

ou

1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g]

Método de preparo

1

Bata o leite e o whey com o sabor da sua preferência. Opções de marcas de whey protein: DUX, Growth, Vitafor, +Mu, Adaptogen, Essential.

2

Você pode substituir o leite por iogurte natural e comer direto no copo.