

Hipercalórico Caseiro

107,5 Skulp's

Ingredientes

ou

2000 gramas de farelo de aveia, cru

ou

500 gramas de amendoim moído

ou

1000 gramas de albumina

ou

800 gramas de leite em pó integral

Método de preparo

- 1
Misture todos ingredientes em um pote grande e guarde.
- 2
Quando usar, colocar em copo ou coqueteleira, adicionar agua misturar bem, e consumir