

Sorvete caseiro de banana com whey protein

3 porções

Ingredientes

ou

2 unidades de banana nanica congelada (200 g)

ou

1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)

ou

3 gramas de canela moída

ou

1 dosador de whey protein concentrado (30 g)

Método de preparo

1

Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar para o freezer por 20 minutos.

2

Deixar fora da geladeira dez minutos antes de consumir.