

Shake pós treino

2 porções

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]

ou

1 scoop de iso Whey Protein [30 g]

ou

1 unidade pequena, prata de banana [30 g]

ou

30 gramas de açaí

ou

10 unidades médias de morango [120 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]

ou

300 gramas de água Mineral

Método de preparo

1

Acrescente 200 a 300 ml de água e bata tudo no liquidificador