

Shake Proteico

🕒 Preparação 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana nanica crua (100 g)

ou

1 unidade pequena, espada de manga (60 g)

ou

10 unidades grandes de morango (200 g)

ou

1 fatia pequena de mamão (100 g)

ou

30 gramas de whey 100% Hidrolisado e Isolado sabor cacau

ou

30 gramas de iso Whey Protein

ou

3 Medidas de whey protein 3w (30 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

ou

3 gramas de CREATINA

ou

100 gramas de água Mineral

ou

100 gramas de leite de vaca semidesnatado

ou

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

Método de preparo

- 1
Misture todos os ingredientes e polvilhe canela por cima. Sirva bem gelado