

Vitamina de banana e cacau rico em proteína



Ingredientes (para 1 porção)

70 g de banana madura

150 g de leite

1/2 clara de ovo cozido

15 g de leite em pó

5 g de cacau puro em pó

Preparo

1. Descascar a banana e colocá-la no liquidificador ou recipiente próprio para mixer junto ao restante dos ingredientes.

2. Bater até que fique uma mistura bem fina. Servir frio.