



BATIDO DE COCO, BANANA E CACAU

BEBIDAS

205



10 minutos - DOSES:

INGREDIENTES

150 ml de leite de coco ou leite de aveia

1 banana grande ou 2 pequenas

1 colher de sopa de cacau puro

1 colher de sopa de mel



PROCEDIMENTO

1

Colocar todos os ingredientes num liquidificador. Misturar até obter uma consistência suave e homogênea. Servir.

2

Pode variar a espessura do batido, adicionando mais ou menos leite de coco ou de aveia.

