



SHAKE DE COCO, BANANA E CACAU

BEBIDAS

205

🕒 10 minutos - PORÇÕES: 🍴

INGREDIENTES

150 ml de leite de coco ou leite de aveia
1 banana grande ou 2 pequenas

1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de mel



PREPARAÇÃO

1 **Coloque** todos os ingredientes num liquidificador. Misture até obter uma consistência suave e homogênea. Sirva.

2 **Você pode** variar a espessura do shake, adicionando mais ou menos leite de coco ou de aveia.

