



☐ Shake Proteico Cremoso de Chocolate com Toque Tropical

Uma explosão de sabor e energia, perfeita para o seu dia a dia!

☐ Ingredientes Identificados:

- Whey de chocolate - em pó
- Leite condensado - em lata ou caixinha
- Uva - fresca
- Manga - fresca, madura
- Aveia - em flocos
- Leite em pó - em pó

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

Whey de chocolate - 1 scoop (aproximadamente 30g)

Leite condensado - 2 colheres de sopa

Uvas - 1/2 xícara (aproximadamente 10-12 unidades)

Manga - 1/2 unidade pequena ou 1/4 unidade média, picada

Aveia em flocos - 3 colheres de sopa

Leite em pó - 1 colher de sopa

Água gelada ou leite (da sua preferência) - 200ml (aproximadamente 1 copo)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece separando todos os seus ingredientes para facilitar. Lave bem as uvas e, se preferir, corte as maiores ao meio. Descasque a manga e pique em cubos menores.

Na sua coqueteleira, adicione o whey de chocolate, o leite condensado, a aveia em flocos e o leite em pó.

Junte as uvas e os cubos de manga na coqueteleira.

Despeje a água gelada ou o leite sobre todos os ingredientes.

Feche bem a coqueteleira e agite vigorosamente por cerca de 30 a 60 segundos, ou até que todos os ingredientes estejam bem misturados e o shake fique cremoso. Se preferir uma textura ainda mais homogênea e sem pedacinhos de fruta, pode usar um liquidificador.

Sirva imediatamente em um copo grande e aproveite!

⏱ Tempo de Preparo

Até 30 minutos

🍴 Rendimento

Serve 1 pessoa

🔧 Equipamentos

Você vai usar: Coqueteleira (liquidificador opcional)

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma. Contém laticínios (leite condensado, leite em pó, e o whey geralmente é derivado do leite).

💡 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver uva, pode usar morango ou banana - para manter a fruta e a doçura natural.

Para versão mais leve: Reduza a quantidade de leite condensado ou use um adoçante natural. Troque o leite em pó por mais aveia ou chia para engrossar, ou simplesmente omita.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de canela em pó ou um toque de essência de baunilha.

👩 *Dica do Chef:* Para um shake ainda mais gelado e cremoso, congele as frutas picadas (manga e uva) antes de usar! Isso também ajuda a engrossar a bebida sem precisar de gelo.