

☐ Shake Proteico Cremoso de Chocolate, Banana e Doce de Leite com Uvas Frescas

Nutrição e sabor em um só copo, perfeito para energizar seu dia com um toque especial!

☐ Ingredientes Identificados:

- Whey de chocolate - em pó
- Leite em pó - em pó
- Uva - fresca
- Doce de leite - cremoso
- Banana - madura

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva!*

☐ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

Whey de chocolate - 2 scoops (cerca de 60g)

Leite em pó - 4 colheres de sopa

Banana - 2 unidades médias, maduras

Doce de leite - 4 colheres de sopa

Uva - 1 xícara (cerca de 150g), lavadas

Água gelada - 300 ml (para ajustar a consistência)

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

☐☐ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Tenho alguma noção

Comece lavando as uvas e, se preferir, corte-as ao meio. Reserve para a finalização.

Descasque as bananas e corte-as em rodela menores para facilitar a mistura.

No copo da sua coqueteleira (ou em um liquidificador para uma textura ainda mais lisa), adicione as rodela de banana, o whey de chocolate, o leite em pó e a água gelada.

Feche bem a coqueteleira e agite vigorosamente por cerca de 1 a 2 minutos, ou até que a mistura

esteja completamente homogênea e com uma consistência cremosa. Se estiver usando liquidificador, bata até atingir a cremosidade desejada.

Se quiser que o doce de leite fique mais fácil de manusear e criar um efeito bonito nos copos, aqueça-o levemente no micro-ondas por 10 a 15 segundos.

Em dois copos ou taças, distribua o doce de leite, espalhando-o no fundo e pelas laterais internas dos recipientes.

Despeje cuidadosamente o shake cremoso sobre o doce de leite nos copos.

Finalize decorando cada copo com as uvas frescas reservadas. Sirva imediatamente e desfrute de um lanche delicioso e nutritivo!

🕒 Tempo de Preparo

Menos de 15 minutos

🍴 Rendimento

Serve 2 pessoas

🛠 Equipamentos

Você vai usar: Coqueteleira (ou liquidificador), Micro-ondas (opcional para o doce de leite), Copos/Taças

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

💡 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver Whey de chocolate, pode usar cacau em pó sem açúcar (1 a 2 colheres de sopa) com um pouco de adoçante a gosto.

Para uma versão com leite líquido, substitua o leite em pó e a água por 300-400ml de leite (integral, desnatado ou vegetal) gelado.

Se não tiver uvas, pode usar outra fruta fresca pequena para decorar, como mirtilos, morangos fatiados ou framboesas.

Para uma versão mais leve, reduza a quantidade de doce de leite ou substitua por uma calda de frutas sem açúcar.

Para intensificar o sabor e a textura, adicione 1 colher de chá de extrato de baunilha.

👨🍳 *Dica do Chef:* Para um shake ainda mais cremoso e gelado, congele as bananas já descascadas e fatiadas antes de usar. Elas dão uma textura incrível e dispensam o uso de gelo!