

# Shake de Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

- 1 copo de leite (integral, desnatado, [leite de amêndoas](#), ou outro de sua preferência)
- $\frac{1}{2}$  banana madura ou uma banana inteira pequena
- 1 colher de sopa de [biomassa de banana verde](#)
- 1 colher de cacau em pó ou achocolatado
- Raspas de gengibre
- Mel para adoçar

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o leite, a banana descascada, a biomassa de banana verde e o cacau em pó ou achocolatado. Bata até ficar homogêneo.
2. Acrescente um pouco raspas de gengibre, o mel a gosto e bata mais um pouco. A mistura esta pronta para beber.

Rendimento: 1 porção.

Obs.: Você pode variar a receita, substituindo a banana por outras frutas.