

BROWNIE DE AVEIA E PROTEINA

Ingredientes:

1 xícara de leite de amêndoas
½ xícara de iogurte grego
2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
1/8 de colher de chá de sal.
2 colheres de sopa de Stevia feito para cozinhar
1 xícara de aveia
¼ de xícara de whey

2 Brownies
273 Kcal
6g de gordura
40g de carboidratos
20g de proteína

Preparo: em um recipiente misture todos os ingredientes, divida em 2 xícaras, cubra e deixe na geladeira durante a noite. Pode ser consumido frio ou quente no micro-ondas.

COOKIES DE PROTEINA

24 unidades

184 Kcal

12g de gordura

14g de carboidratos

7g de proteína

Ingredientes:

Para os cookies:

1 xícara de pasta de amêndoas

½ xícara de whey

1/3 de xícara de açúcar de côco

1 ovo grande

3 colheres de sopa de pingos de chocolate

Preparo: Pre aqueça o forno em 180C e prepare 2 refratarios com papel de assar. Em um pote médio coloque todos os ingredientes e misture ate ter consistência de massa. Dependendo da pasta de amêndoas utilizada pode ser necessário adicionar mais proteína. Vá retirando 1 colher de sopa por vez da massa e enrole com as mãos, va colocando de uma em uma no papel de assar (coloque a massa de forma um pouco achatada). Asse por 10-12 min. Ou até que a massa fique um pouco mais firme.

PICOLES DE BANANA E CHOCOLATE

Ingredientes

2 bananas grandes cortadas em 3 pedaços

$\frac{3}{4}$ de xícara de whey

$\frac{3}{4}$ de xícara de óleo de côco derretido

Pasta de amêndoas (para colocar por cima)

Côco desidratado (para colocar por cima)

6 palitinhos de picolé

Preparo: Coloque os palitinhos de picolé nas bananas. Coloque as bananas em refratários com papel de assar e deixe no freezer durante a noite. Misture o óleo de côco derretido e a proteína whey ate que fique homogêneo. Retire as bananas do freezer. Mergulhe as bananas no óleo de côco derretido já misturado com whey (mergulhe varias vezes se quiser), retire a banana e espere até o chocolate endurecer. Coloque a pasta de amêndoas por cima e o côco ralado. Deixe novamente no freezer por 2 horas.

SKINNY

12 Unidades

124 Kcal

4.6g de gordura

15.9g de carboidratos

5.8g de proteína

Ingredientes:

1 xícara de aveia

½ xícara de aveia instantânea

3 colheres dosadoras de whey de chocolate

½ xícara de flocos de arroz

¼ de xícara de mel

1/3 de xícara de pasta de amendoim

1 colher de chá de extrato de baunilha

2 colheres de sopa de pingos de chocolate

Preparo: Coloque papel de assar ou spray de assar em um refratário. Coloque a aveia em liquidificador e bata até que fique com consistência de farinha. Em um recipiente misture a farinha da aveia com a aveia instantânea, o whey e o cereal. Em fogo médio misture a pasta de amendoim e o mel até que haja uma mistura homogênea. Retire do fogo e misture o extrato de baunilha. Coloque a mistura sob a aveia e misture bem. Utilizando as mãos faça uma camada no refratário. Derreta os pingos de chocolate no micro-ondas por 1 min. E de 30 em 30 segundos (mexa nos intervalos) até que fique completamente derretido. Use um garfo para colocar o chocolate sob a camada. Coloque tudo na geladeira até que fique frio e corte as barras (12).

SHAKE DE PROTEINA

330 Kcal

5.2g de gordura

56.8g de carboidratos

23.2g de proteína

Ingredientes:

2 colheres dosadoras de whey

1 xícara de leite de amêndoas

1 banana

1 xícara cheia de cerejas congeladas

3-5 cubos de gelo

Preparo: Bata tudo em liquidificador.