

LANCHES PRÁTICOS E PROTEICOS PARA BARIÁTRICOS





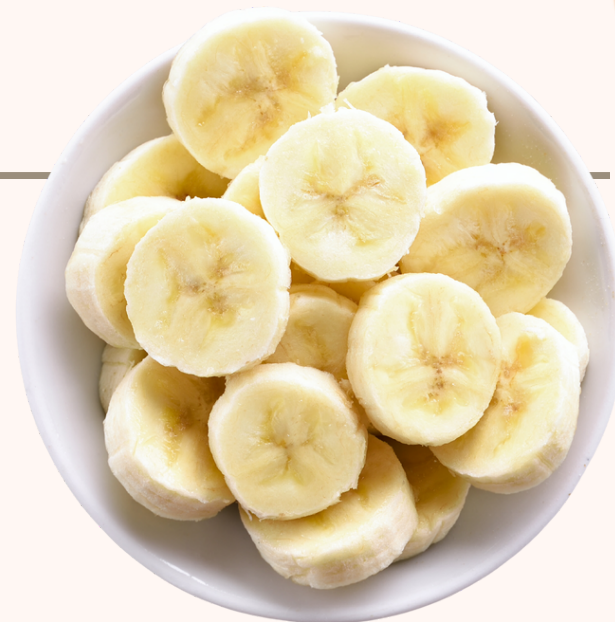
COOKIE PROTEICO

Ingredientes:

- 1 banana caturrra bem madura
- 1/4 de xícara de aveia flocos grossos
- 1/4 de xícara de farelo de aveia
- 1 Scoop de Whey protein (dica: sabor chocolate)
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó

Modo de Preparo:

1. Em uma vasilha, esmague a banana e miture com os demais ingredientes.
2. Monte em formato de cookie e coloque em uma forma untada (rende 3 cookies)
3. Leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 15 minutos.
4. Deixe por mais 10 minutos na função "grill" do forno.





MINGAU PROTEICO

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de sua preferência (pode ser leite vegetal)
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 Scoop de Whey Protein, sabor baunilha
- Canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque o leite, a aveia e o Whey Protein em uma panela.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo por alguns minutos até engrossar.
3. Sirva em um prato fundo e polvilhe a canela em pó por cima da mistura.





CAPPUCCINO PROTEICO

Ingredientes:

- **50ml de café expresso**
- **1 Scoop de Whey Protein sabor baunilha**
- **100ml de leite quente (leite de sua preferência)**
- **Canela em pó**

Modo de Preparo:

- 1. Bata o leite com um mixer até ficar bem espumoso.**
- 2. Misture o Whey Protein no café e para finalizar coloque o leite e adicione a canela.**





SMOOTHIE PROTEICO

Ingredientes:

- **1 Scoop de Whey Protein (dica: sabor baunilha)**
- **5 morangos congelados**
- **100ml de água**
- **Lâminas de amêndoas para decorar**

Modo de Preparo:

- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador**
- 2. Use as lâminas de amêndoas para decorar por cima.**





PANQUECA DE IOGURTE

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de fermento
- Extrato de baunilha a gosto
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha e coloque para assar em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.





BOLINHO DE FRANGO LOW CARB

Ingredientes:

- 3 OVOS
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 150g de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de café de fermento químico
- Sal (se necessário)

Modo de Preparo:

1. Bater os ovos com sal no liquidificador.
2. Adicionar o frango e o queijo parmesão e bater bem.
3. Moldar os bolinhos e assar a 200 graus por minutos.





PANQUECA DE QUEIJO

Ingredientes:

- **1/2 xícara de tapioca**
- **1 ovo**
- **2 colheres de sopa de queijo**
- **1/2 xícara de aveia em flocos**

Modo de Preparo:

- 1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha e coloque para assar em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.**





PANQUECA PROTEICA

Ingredientes:

- **2 OVOS**
- **2 colheres de sopa de farinha de aveia**

Modo de Preparo:

- 1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha e coloque para assar em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.**



BOM APETITE !

