



LANCHES PRÁTICOS E PROTEICOS PARA BARIÁTRICOS



LAURA SCHLATTER ROSEMBERG



COOKIE PROTEICO

Ingredientes:

- 1 banana caturra bem madura
- 1/4 de xícara de aveia flocos grossos
- 1/4 dexícara 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 misture 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 !

