

BOWL DE IOGURTE PROTEICO

É uma excelente opção para café da manhã, lanche intermediário ou pré e pós treino. Você pode pensar em formar diferentes para preparar essa combinação proteica.



Uma opção é dispor os ingredientes em um bowl brincando com as cores dos alimentos, por exemplo, vc pode utilizar para compor e para decorar a refeição fruta picada, mirtilos, granola, semente de chia, canela e outra opção, se quiser algo mais prático e rápido, pode bater todos os ingredientes no liquidificador e transformar em um smoothie.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de iogurte desnatado [2 ingredientes] Nestlé [160 g]
- 1 Medidor de whey Protein concentrado [15 g] ou 1 Colher medidora de body Protein Equalive [20 g] ou 3 Colheres de sopa de albumina [21 g]
- 1 porção de fruta
- 2 Colheres de sobremesa rasas de farelo de Aveia OAT BRAN QUAKER [10 g]
- 1 Colher de sobremesa de semente de Chia [7 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g] - OPCIONAL-
- 1 Colher de sopa de COCONUT GRANOLA [Puravida] [7 g] -OPCIONAL-

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente tipo Bowl, misture o whey protein com o iogurte natural desnatado de sua preferencia. Perceba que o suplemento proteico em pó, whey protein concentrado, pode ser substituído por outro como colágeno hidrolisado ou albumina. Como o suplemento de proteína já é adoçado, não é necessário incluir algo para adoçar a mistura (mel, açúcar ou adoçante) no entanto, caso sinta necessidade, pode adequar ao seu paladar e adoçar, lembre-se, a fruta também é doce.
- 2º Após realizar a mistura base, decore ou misture os outros ingredientes como preferir. Coloque a porção de fruta picada por cima, a aveia, a chia, a canela e a granola

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	30 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	69 mg	206 mg	9 %