

## COOKIE PROTEICO

Este cookie é uma excelente opção para quem busca um lanche nutritivo, equilibrado e fácil de preparar. ✓ Rico em proteínas: graças ao whey protein, que contribui para o ganho e manutenção da massa muscular. ✓ Fonte de fibras: o farelo ou farinha de aveia melhora o trânsito intestinal, promove saciedade e auxilia no controle da glicemia. ✓ Gorduras boas: a pasta de amendoim fornece ácidos graxos saudáveis, que ajudam na saúde do coração e no controle da inflamação. ✓ Praticidade: rápido de fazer, assa em apenas 10 minutos na airfryer, ideal para rotinas corridas. ✓ Sem adição de açúcares refinados: uma opção mais saudável para matar a vontade de doce sem sair da dieta.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 15 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 15 gramas de farinha de aveia
- 30 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) **ou** 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 20 gramas de pasta de amendoim - Dr. Peanut **ou** 20 gramas de pasta de amendoim
- 20 mililitros de água, engarrafada, genérica (20 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e adicione água aos poucos (não possui quantidade de água específica, depende da marca do whey).
- 2º Molde em papel manteiga.
- 3º Leve para airfryer por 10 min

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	322 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	20 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	36 g	30 g	40 %
GORDURA	14 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	55 mg	47 mg	2 %