

Picolé proteico de abacaxi

Picolé proteico de abacaxi Refrescante, saboroso e nutritivo

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 15 minutos 4 porções

Ingredientes

ou

4 fatias médias de abacaxi cru (300 g)

ou

250 gramas de água mineral natural

ou

10 folhas de hortelã, fresco (2 g)

ou

1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

ou

15 gotas de adoçante sucralose.

ou

2 scoop de whey protein (TASTY WHEY), sabor coco (40g)

Método de preparo

- 1
Bata todos os ingredientes, coloque as folhas de hortelã e derrame a mistura em forminhas para picolé.
- 2
Derrame o suco em forminhas de picolé
- 3
Leve ao congelador por pelo menos 3 horas