



CHEESECAKE PROTEICO

Delicioso cheesecake adequado a muitos contextos em que se precise assegurar um bom aporte proteico.

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de queijo cottage (200 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher medidora (ou 1 saqueta individual) de proteína do soro de leite (whey) com sabor a baunilha
- 1 colher de sobremesa de doce sem adição de açúcar (exemplo, St. Dalfour) (17 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num copo grande - por exemplo, os que vêm com a varinha mágica - adicionar 1 embalagem de queijo cottage, 1 ovo e a proteína em pó.
- 2º Com a varinha mágica, triturar até ter uma mistura homogénea. Em alternativa, usar liquidificadora.
- 3º Untar dois ramequins de cerâmica (ou outro utensílio semelhante, que possa ir ao forno) e distribuir a massa.
- 4º Levar ao forno pré-aquecido a 180º por uns 30 minutos, até ficar ligeiramente dourado no topo.
- 5º Deixar arrefecer na bancada e, no momento de servir, adicionar 1 colher de sobremesa de doce de fruta à escolha.
- 6º Sugiro a proteína de soro de leite (100% whey) da Optimum Nutrition em doses individuais (30 g) ou embalagens pequenas (450 g) ou da GoldNutrition, total whey, também em embalagem pequena. Recomendo apenas usar sabor a baunilha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DR
ENERGIA	145 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	18 g	28 g	56 %
H. CARBONO	6 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	8 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	240 mg	384 mg	16 %