

## GELADINHO DE WHEY



Essa receita é perfeita para quem busca uma opção refrescante e nutritiva para o dia a dia ou para incluir no pós-treino. Feita com whey protein e leite, ela combina sabor e funcionalidade, fornecendo proteínas essenciais e energia em um formato prático e delicioso. Cada sacolé é uma explosão de cremosidade, ideal para um lanche rápido ou para adoçar a rotina de forma saudável. Experimente e aproveite um momento doce sem abrir mão dos seus objetivos!

 15 minutos 1 hora 54 porções

## INGREDIENTES

- 2L de leite desnatado
- 10 dosadores de whey protein isolado sabor morango [290 g]
- 1 lata de leite condensado [395 g]
- 2 xícaras de chá de aveia [312 g]
- 3 colheres de sopa de semente de chia [50 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente pequeno, misture a chia com 100mL de leite. Deixe descansar por 10-15 minutos até formar uma textura gelatinosa.
- 2º No liquidificador, coloque o leite (o suficiente para bater a mistura), a aveia, o whey e a chia hidratada. Bata até que fique bem homogêneo.
- 3º Acrescente o leite condensado à mistura no liquidificador. Bata novamente até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
- 4º Em um recipiente grande adicione o restante do leite a mistura do liquidificador e mexa até ficar homogêneo.
- 5º Com a ajuda de um funil ou uma concha, encha os saquinhos de sacolé [24cmx4cm] até a metade [cerca de 48 mL em cada]. Amarre bem cada saquinho para evitar vazamentos.
- 6º Coloque os sacolés no congelador em posição horizontal e deixe por pelo menos 6 horas ou até que estejam completamente congelados.
- 7º Dica: Personalize a receita com sabores de whey diferentes (baunilha ou chocolate) ou adicione um purê de frutas para variar o sabor.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	18 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	7 g	10 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	70 mg	39 mg	2 %