

PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

**SPUMA POSTWORKOUT**

## Ingredienti:

30 gr di proteine in polvere (gusto a piacere)

150 ml di latte scremato freddo di frigo

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di Xanthan Gum

## Valori:

Carboidrati 11 grammi

Grassi 2 grammi

Proteine 29 grammi

## Procedimento:

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e montarli con una frusta elettrica finché non avrete raggiunto la giusta corposità.

Potete gustarla già così, oppure aggiungere sopra una spolverata di cacao amaro, o gocce di cioccolato fondente o ancora granella di nocciole ... anche qui, ampio spazio alla fantasia (se aggiungete il topping ricordate di riportarlo nei macros 😊)