

PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT
BARRETTE PROTEICHE

Ingredienti:

2 misurini proteine in polvere gusto a piacere

2 cucchiaini (30gr) di burro di arachidi

2 cucchiaini d'acqua

Valori:

Carboidrati 4.4 grammi

Grassi 15.1 grammi

Proteine 27.7 grammi

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti con un cucchiaino.

Formare delle barrette su un foglio di carta antiaderente da forno.

Coprire con un altro foglio di carta forno, pressare un po', e refrigerare per almeno due ore.

Per creare diversi tipi di barrette in base all'uso che si vuole fare (energetiche, iperproteiche, pré e post workout, per colazione o spuntini, ecc) si possono aggiungere al composto base alcuni ingredienti:

- Aromi
- Dolcificante
- Frutta a guscio e/o semi
- Cocco grattugiato
- Granella di cioccolato
- Cereali (fiocchi di avena)
- Latte

Per la copertura (facoltativa)

- Cioccolata senza zucchero
- Cocco grattugiato
- Granella di noci