

PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

SUPER FRULLATO PROTEICO

Ingredienti:

50 ml acqua di cocco

30 gr di proteine in polvere al cioccolato

1 caffè

Valori:

Carboidrati 3,5 grammi

Grassi 0,1 grammi

Proteine 28 grammi

Procedimento:

Inserire tutti gli ingredienti in un mixer e frullare fino ad ottenere un composto spumoso.

Versare il tutto in un bel bicchiere e, se si desidera, si può aggiungere una spolverata di cacao amaro, della cannella o delle gocce di cioccolato fondente!