

PINK RICETTE FIT



# Idee per pasti FIT

## GELATO SUPER PROTEICO

## Ingredienti:

200 ml di latte scremato

30 gr di proteine in polvere (vaniglia o cioccolato in base alla preferenza)

1 cucchiaino di gomma di Xantan (si trova tranquillamente su Amazon)

6/7 cubetti di ghiaccio

20 gr cioccolato fondente all'85%

## Valori:

Carboidrati 18 grammi

Grassi 11 grammi

Proteine 33 grammi

## Procedimento:

Inserire tutti gli ingredienti in un contenitore bello alto (tipo un bicchiere graduato) e mixate tutto con un minipimer.

Quando il gelato ha assunto quella consistenza cremosa ed il ghiaccio è stato tritato completamente .... Eh niente, dateci dentro!

Questo gelato può davvero prestarsi per mille combinazioni diverse, i confini sono solo la nostra fantasia ... quindi via libera anche ad inserire nocciole, a creare una crema con il cioccolato a bagno maria ed un po' di latte per versarla sopra (in questo caso farei il gelato semplice alla vaniglia), ad aggiungere burro di arachidi se le calorie ve lo permettono; insomma, da queste basi potete creare il vostro gelato perfetto!