



 Voghiera
Slim

Ebook de Receitas VoghiriWhey

SAUDÁVEIS E PRÁTICAS

BOLO PROTEICO

.....



Ingredientes:

- 6 Ovos;
- 3 Bananas médias;
- 3 Scoops de VoghilWhey Chocolate;
- 1 Colher de sopa de fermento.

Modo de preparo:

Misture tudo até ficar bem homogêneo e asse por 180°C por 30 minutos.

Porção:

Rende 6 porções.

PANQUECA PROTEICA

Ingredientes:

- 1 + 1/2 de Scoop de VoghiWhey Cookies;
- 3 Claras.

Modo de preparo:

Bater os ingredientes com o mixer ou liquidificador.

Pré aquecer uma frigideira antiaderente e unta-la levemente com óleo de coco, retirando o excesso com papel toalha.

Despejar 1/3 da massa sobre a frigideira de modo homogêneo para formar um disco. Deixar cerca de 2 minutos ou até que as bordas se despreguem da frigideira e virar a massa com o auxílio de um garfo ou espátula. Deixar dourar mais 1 minuto. Recheiar com banana e canela ou morangos.

Porção:

Rende 3 porções.



BOMBOM FIT



Ingredientes:

- 4 Scoops de VoghiWhey de Chocolate;
- 1 Colher (sopa) cacau;
- 1/2 Xícara de água;
- 4 Colheres de sopa de mix de castanhas/nozes/amêndoas e frutas secas.

Modo de preparo:

Misture tudo em uma vasilha e distribua em forminhas de silicone. Leve ao freezer por cerca de 30 minutos. Guarde os bombons no freezer, pois eles descongelam rapidamente.

Porção:

Rende 10 porções.

BRIGADEIRO FAKE

Ingredientes:

- 1 Banana média madura;
- 1 Scoop de VoghieriWhey;
- 1 Colher (sobremesa) cacau em pó 100%;
- 1 Quadrado de chocolate 70% picado;

Modo de preparo:

Amasse a banana e coloque no micro-ondas por aproximadamente 1 minuto. Misture bem o VoghieriWhey e o cacau e sirva com raspinhas de chocolate em cima.

Porção:

Rende 1 porção.



MORANGURTE PROTEICO

.....



Ingredientes:

- 1 Copo de iogurte desnatado;
- 1 Scoop de VoghiWhey de morango;
- 1 Colher (sobremesa) de chia;
- 6 Morangos picados;

Modo de preparo:

Em uma taça, coloque o iogurte, os morangos, o Whey Protein e por último a chia. Sirva geladinho e divirta-se.

Porção:

Rende 1 porção.

CAPUCCINO PROTEICO

Ingredientes:

- 1 Xícara de chá de leite desnatado;
- 1 Colher (sobremesa) de cacau 100% em pó;
- 1 Scoop de VoghieriWhey de Chocolate;
- 1 Colher (café) de café solúvel;
- Pitadas de canela;

Modo de preparo:

Aqueça o leite e misture os outros ingredientes até ficar bem homogêneo (indicado mixer), beba quente.

Porção:

Rende 1 porção.



BOLO DE CANECA PROTEICO



Ingredientes:

- Óleo de coco para untar a caneca;
- 1 Scoop de VoghieriWhey sabor chocolate;
- 1 Colher (chá) de fermento em pó;
- 1 Colher (sopa) de cacau em pó 100%;
- 1 Colher (sopa) de farinha de coco ou farinha de amêndoas;
- 1 Ovo;
- 3 Colheres de sopa de leite desnatado.

Modo de preparo:

Unte a caneca com óleo de coco. Adicione em seguida o VoghieriWhey, fermento em pó, cacau em pó e a farinha de coco e mexa bem. Incorpore o ovo, mexendo até que a massa fique homogênea e acrescente o leite.

Coloque no micro-ondas por 60 segundos, ou até o bolo estar assado nas bordas e macio no centro.

Porção:

Rende 1 porção.

MINGAU PROTEICO

Ingredientes:

- 150ml de água;
- 1 Scoop de VoghieriWhey;
- 2 Colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1/2 Banana picada;
- Cacau e/ou canela à gosto.

Modo de preparo:

Dentro de um recipiente, adicione o farelo de aveia com água filtrada e aqueça em fogo baixo e sempre mexendo.

Ao aquecer e ficar em consistência pastosa desligue o fogo e junte o Whey Protein. Em seguida adicione a banana, cacau ou canela e misture novamente. Sirva em seguida com o que desejar.

Porção:

Rende 1 porção.



SHAKE PROTEICO

Ingredientes:

- 150ml de leite desnatado;
- 1 Scoop de VoghieriWhey;
- 1 Colher de sopa de chia;
- 1 Banana média;
- Gelo à gosto.

Modo de preparo:

Bater tudo em liquidificador e beber gelado .

Porção:

Rende 1 porção.

