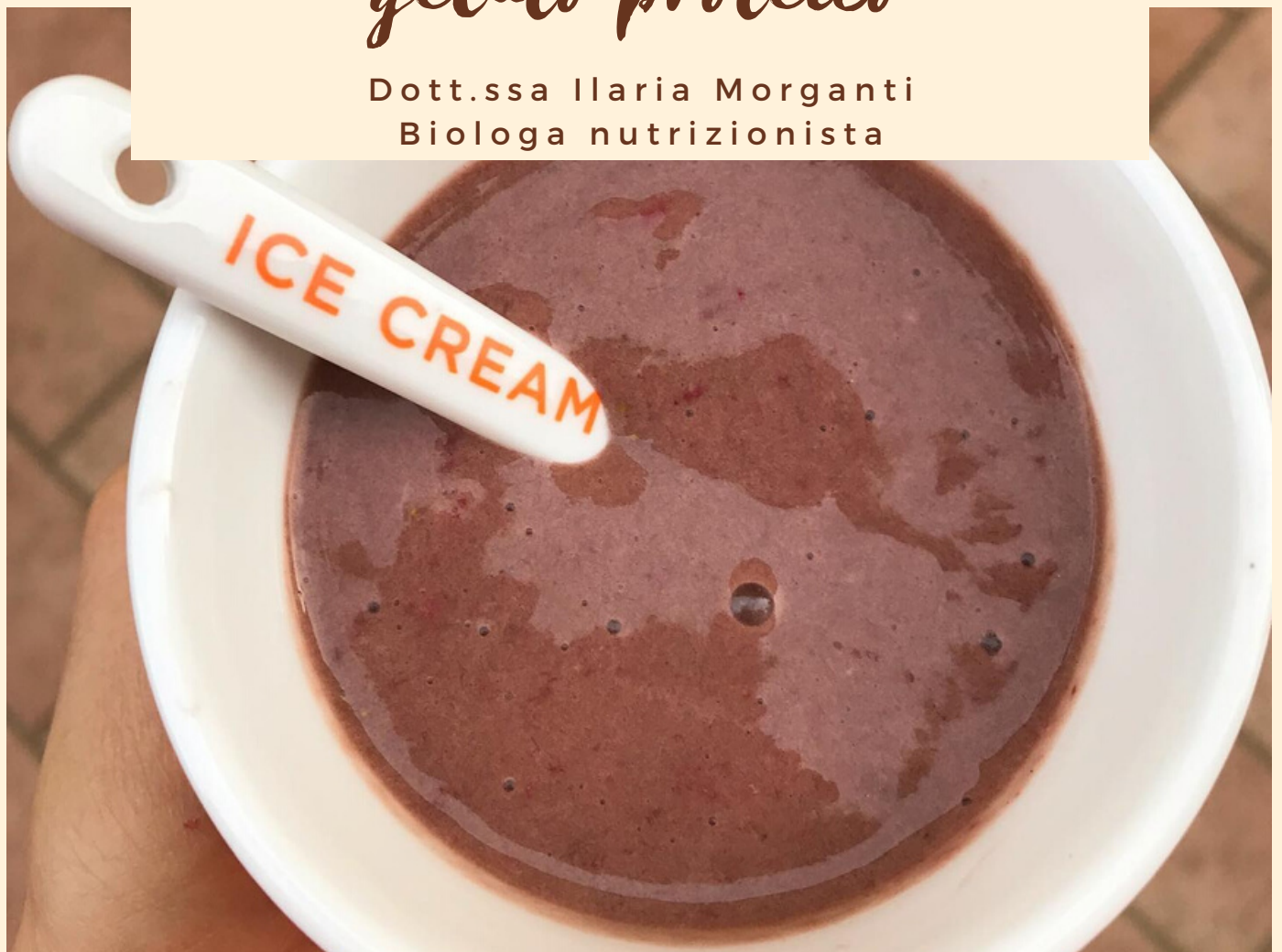




COME FARE IL MIGLIOR

gelato proteico

Dott.ssa Ilaria Morganti
Biologa nutrizionista



VI PRESENTO IL MIO SPUNTINO POST WORKOUT
PREFERITO A BASE DI PROTEINE E ZUCCHERI!!!
UNA DOLCE COCCOLA PRONTA IN DUE MINUTI!!!
NELLA PRIMA FOTO, HO UTILIZZATO FRUTTI ROSSI,
YOGURT GRECO BIANCO 0% E DECORATO CON UNA
SPOLVERATA DI COCCO ESSICCATO, MENTRE NELLA
SECONDA, HO UTILIZZATO FRAGOLE, BANANA E WHEY
PROTEIN GUSTO CIOCCOLATO...
ENTRAMBI BUONISSIMI!!!

ingredients

(Per una persona)

- 150 g di frutta congelata;
- 25 g di whey protein
oppure un vasetto di yogurt
greco 0%;
- 20 ml o g di acqua.

*Una porzione fornisce circa
180 kcal e 20 g di proteine.*

directions

- Tagliare la frutta a pezzetti e congelare;
- Una volta congelata, metterla nel frullatore insieme alle proteine o allo yogurt e l'acqua;
- Azionare il frullatore alla massima potenza fino all'ottenimento di un composto omogeneo;
- Decorare a piacere;
- Servire.

REALIZZA IL TUO GELATO PROTEICO COME PREFERISCI
DANDO LIBERO SFOGO ALLA TUA FANTASIA.
SCATTAGLI UNA FOTO E TAGGAMI NELLE STORIES DI
INSTAGRAM!!!



NUTRIZIONISTA_ILA_MORGANTI



DOTT.SSA ILARIA MORGANTI - BIOLOGA NUTRIZIONISTA



371 4291074