

NUTELLA PROTEICA (RECEITA ANABÓLICA)

INGREDIENTES

1 xícara de avelãs

1 xícara de leite desnatado ou leite de soja

1/4 xícara de cacau em pó

1 scoop de proteína (whey protein) de chocolate

1 iogurte grego sem açúcar

1/2 colher (chá) de essência de baunilha

1 pitada de sal marinho

2 saches de sucralose

1 colher (sopa) de óleo de cártamo, coco ou girassol

MODO DE PREPARO

Torre as avelãs por 10 minutos no forno alto.

Retire a pele (basta esperar que esfriem um pouco e esfregá-las com as mãos ou entre folhas de papel de cozinha).

Triture a avelã e acrescente os outros ingredientes até tornar a consistência de manteiga e diminua a velocidade no final por mais 1 minuto.

Transfira para um pote de vidro e reservar na geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24889-nutella-proteica-receita-anabolica.html>