

Gingerbread proteico

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

- 2 cucchiaini di **High Protein Iced Coffee** (22 g)
- ¼ cucchiaino di zenzero in polvere
- ¼ cucchiaino di cannella in polvere
- 250 ml Bevanda alla mandorle senza zucchero (alternativa al latte)
- 1 cucchiaino di nettare d'agave
- ¼ cucchiaino di estratto di vaniglia

Metti l'High Protein Iced Coffee in una ciotola con lo zenzero macinato e la cannella. Mescola fino a quando otterrai un composto omogeneo. Metti un pentolino su fuoco medio e lascialo scaldare. Aggiungi poi la bevanda alle mandorle e il composto che prima avevi ottenuto e scalda lentamente. Aggiungi il nettare di agave e l'estratto di vaniglia, sbatti con una frusta fino ad ottenere una schiuma direttamente nel pentolino. Servi in una tazza con una spolverata di zenzero in polvere.

Valori nutrizionali per porzione:

Kcal	Proteine	Carbo- idratati	Grassi	Fibre
144	16g	13g	3,5g	1,4g

* Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto preparato secondo le modalità d'uso.

Ti porteremo più lontano



 **HERBALIFE
NUTRITION**

Shake proteico speziato alla vaniglia

Porzioni: 1

Tempo di preparazione: 5 minuti

- 2 cucchiaini **High Protein Iced Coffee** (22 g)
- ¼ cucchiaino di cannella in polvere
- 250 ml di latte scremato (0% di grassi)
- ½ cucchiaino di sciroppo d'acero
- ¼ cucchiaino di estratto di vaniglia
- 6 cubetti di ghiaccio

Metti l'High Protein Iced Coffee in un frullatore insieme alla cannella macinata, il latte scremato, lo sciroppo d'acero, l'estratto di vaniglia e i cubetti di ghiaccio. Frulla tutto fino a che sia una crema. Servi immediatamente.

Valori nutrizionali per porzione:

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Fibre
197	24g	23g	1,2g	0,9g

* Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto preparato secondo le modalità d'uso.

Ti porteremo più lontano



 **HERBALIFE
NUTRITION**