prodiet

NUTRIÇÃO CLÍNICA

PRODIET.COM.BR

0800 702 8845

faleconosco@prodietnutricao.com.br

CADERNO DE RECEITAS

ENERGYZip + ENERGYZip Fiber

FEITO COM AMOR E ENERGYZIP

prodiet
NUTRIÇÃO CLÍNICA

ÍNDICE

LIMONADA SUÍÇA ____ 4
VITAMINA COM MORANGO ____ 4
FRAPÊ DE CHOCOLATE ____ 5
CREMOSO DE BAUNILHA ____ 5
SHAKE DE COCO ____ 6

ENERGYZIP TROPICAL I ____ 6
BATIDO DE CEREJA ____ 7
MOUSSE DE MAMÃO ____ 7
CREME GELADO DE CHOCOLATE ____ 8
SUPREME DE BANANA ____ 8
CAPUCCINO GELADO ____ 9
ENERGYZIP TROPICAL II ____ 9
VITAMINA DE ABACATE ____ 10
MOUSSE DE BAUNILHA ____ 10
DELÍCIA DE CHOCOLATE ____ 11

LIMONADA SUÍÇA

425 CALORIAS

INGREDIENTES

- 50 ML DE ENERGYZip Fiber SABOR BAUNILHA
- 01 UNIDADE MÉDIA DE LIMÃO TAHITI
- 5 COLHERES DE SOPA DE LEITE CONDENSADO
- 150 ML DE ÁGUA

PREPARO

RETIRE A CASCA DO LIMÃO E BATA-O NO LIQUIDIFICADOR COM OS OUTROS INGREDIENTES. PRONTO! SIRVA GELADO!

VITAMINA COM MORANGO

530 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML DE ENERGYZip Fiber SABOR CHOCOLATE
- 4 MORANGOS MÉDIOS
- 4 COL. SOPA DE CREME DE LEITE SEM SORO
- 4 COL. CHÁ DE LEITE CONDENSADO

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP FIBER SABOR CHOCOLATE COM OS DEMAIS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SIRVA GELADO!

FRAPÊ DE CHOCOLATE

365 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML ENERGYZip Fiber CHOCOLATE
- 2 COLHERES DE SOPA DE CARBOCH
- 1 COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE SOJA

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP FIBER E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

CREMOSO DE BAUNILHA

510 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML ENERGYZip Fiber BAUNILHA
- 5 COLHERES DE SOPA DE CARBOCH
- 1 COLHER DE SOPA DE LEITE EM PÓ
- 5 COLHERES DE CHÁ DE ÓLEO DE SOJA

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP FIBER E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

SHAKE DE COCO

620 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML DE ENERGYZip Fiber SABOR CHOCOLATE
- 8 COL. SOPA DE LEITE DE COCO
- 6 COL. CHÁ DE PÓ PARA PUDIM SABOR BAUNILHA

PREPARO

AQUEÇA O LEITE DE COCO EM UM RECIPIENTE ATÉ LEVANTAR FERVURA. ACRESCENTE O PÓ PARA PREPARO DE PUDIM SABOR BAUNILHA AO LEITE DE COCO, MEXA ATÉ COMPLETA DISSOLUÇÃO E MISTURE-OS AO CONTEÚDO (200 ML) DE ENERGYZIP FIBER SABOR CHOCOLATE. BATA COM O AUXILIO DE UM MIXER OU LIQUIDIFICADOR. SE PREFERIR, SIRVA GELADO!

ENERGYZIP TROPICAL I

350 CALORIAS

INGREDIENTES

200 ML ENERGYZip SABOR MORANGO

1/2 FATIA DE MELÃO

6 UNIDADES DE MORANGO

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP SABOR MORANGO E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

BATIDO DE CEREJA

380 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML ENERGYZip SABOR CHOCOLATE
- 2 COL. CHÁ DE GELATINA EM PÓ SABOR CEREJA
- 50 ML ÁGUA

PREPARO

EM UM RECIPIENTE ACRESCENTE A GELATINA EM PÓ EM 40 ML DE ÁGUA QUENTE, MEXA BEM E COMPLETE COM 10 ML DE ÁGUA FRIA, MEXENDO ATÉ A COMPLETA DISSOLUÇÃO. MISTURE-A, COM O AUXILIO DE UM MIXER OU LIQUIDIFICADOR, COM 200 ML DE ENERGYZIP SABOR CHOCOLATE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

MOUSSE DE MAMÃO

325 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML DE ENERGYZip SABOR BAUNILHA
- 2 FATIAS DE MAMÃO PAPAYA

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP SABOR BAUNILHA E AS FATIAS DE MAMÃO PAPAYA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SIRVA GELADO!

CREME GELADO DE CHOCOLATE

630 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML ENERGYZip CHOCOLATE
- 2 COLHERES DE SOPA DE CARBOCH
- 2 BOLAS MÉDIAS DE SORVETE DE CREME

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

SUPREME DE BANANA

420 CALORIAS

INGREDIENTES

200 ML ENERGYZip SABOR CHOCOLATE

6 RODELAS DE BANANA

2 COL. SOPA DE IOGURTE NATURAL

2 COL. SOPA DE CREME DE LEITE SEM SORO

4 COL. CHÁ LEITE CONDENSADO

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP SABOR CHOCOLATE E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

CAPUCCINO GELADO

330 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML DE ENERGYZip SABOR BAUNILHA
- 1 COLHER DE CHÁ DE CAFÉ SOLÚVEL
- 2 COLHERES DE CHÁ ACHOCOLATADO
- 1 PITADA DE CANELA

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP SABOR BAUNILHA E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SIRVA GELADO!

ENERGYZIP TROPICAL II

390 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML ENERGYZip SABOR MORANGO
- 1/2 MAÇÃ SEM CASCA
- 1/2 PÊRA SEM CASCA

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP SABOR MORANGO E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

VITAMINA DE ABACATE

335 CALORIAS

INGREDIENTES

- 50 ML DE ENERGYZip SABOR BAUNILHA
- 3 A 4 COLHERES DE SOPA DE ABACATE
- 50ML DE LEITE CONDENSADO
- 100ML DE LEITE INTEGRAL

PREPARO

EM UM LIQUIDIFICADOR, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E BATA ATÉ MISTURAR BEM. DEPOIS É SÓ COLOCAR EM UM COPO E SERVIR.

MOUSSE DE BAUNILHA

560 CALORIAS

INGREDIENTES

- 200 ML ENERGYZip BAUNILHA
- 4 COLHERES DE SOPA DE CARBOCH
- 1 COLHER DE SOPA DE LEITE EM PÓ
- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE AVEIA
- 5 COLHERES DE CHÁ DE ÓLEO DE SOJA

PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR 200 ML DE ENERGYZIP E OS INGREDIENTES ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. PRONTO! SE PREFERIR SIRVA GELADO!

DELÍCIA DE CHOCOLATE

290 CALORIAS

INGREDIENTES

1° ETAPA:
- 1 ENERGYZip CHOCOLATE (200 ML)
- 2 LATAS DE LEITE CONDENSADO (790G)
- 1 LATA DE CREME DE LEITE SEM SORO (150G)
- 6 GEMAS (108G)
- 6 COLHERES SOPA DE CHOCOLATE EM PÓ (60G)
- 1 COLHER SOPA DE MARGARINA (20G)

2.° ETAPA:
- 2 LATAS DE CREME DE LEITE COM SORO (300G)
- 300G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO PICADO (DERRETER EM BANHO MARIA)
- 200G DE AMÊNDOAS, NOZES OU CASTANHA PICADAS

PREPARO

1° ETAPA:
MISTURAR TUDO E LEVAR AO FOGO ATÉ DESPRENDER DO FUNDO DA PANELA. DEIXE ESFRIAR.

2.° ETAPA:
MISTURAR TUDO NA MASSA, POR ÚLTIMO COLOQUE CHOCOLATE EM CUBOS PEQUENOS. PÔR NA GELADEIRA. SIRVA GELADO.