Receitas com BEMMAX

DOCES

FROZEN DE LIMÃO E MORANGO

INGREDIENTES

1 Limão tahiti espremido
4 Morangos
1 Colh. medida de Bemmax
3 Cubos de gelo
5 Colh. de sopa de adoçante
2 Folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater no modo triturador de gelo. Acrescentar raspas de limão e folha de hortelã para decorar.

1 porção

Valor calórico p/ porção
59 kcal

Quantidade de proteína p/ porção
4,3 g

SORBET DE MANGA

INGREDIENTES

1 Pacote de polpa de manga congelada
1 Colh. medida de Bemmax
4 Colh. de sopa de água
2 Sachês de adoçante

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por 1 minuto.

1 porção

Valor calórico p/ porção
81 kcal

Quantidade de proteína p/ porção
3,7 g

Receitas com BEMMAX

DOCES

SORVETE DE FRUTAS

INGREDIENTES

- **1** Banana
- **4** Morangos
- **1** Colh. medida de Bemmax

MODO DE PREPARO

Picar a banana e os morangos e colocar no freezer para congelar. Após 2 horas, retirar do freezer. Colocar todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bater até ficar um creme homogêneo.

1 porção

Valor calórico p/ porção
93 kcal

Quantidade de proteína p/ porção
4,7 g

DELÍCIA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- **2** Colh. de chá de cacau em pó
- **12** Gotas de adoçante líquido
- **1** Colh. de chá de canela em pó
- **1** Colh. de sopa de amido de milho
- **1** Gema
- **¾** Copo americano de leite integral
- **2** Colh. medida de Bemmax

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes. Colocar para cozinhar, mexendo sempre, em fogo brando até engrossar.

2 porções

Valor calórico p/ porção
162 kcal

Quantidade de proteína p/ porção
11 g

Prodiet em CASA
Tel.: 0800 702 8845
emcasa@prodiet.com.br
www.prodiet.com.br/bemmax

Receitas desenvolvidas por:
NUTRICIONISTA TATIANA ALVAREZ - CRN-3 11354
NUTRICIONISTA LILIANA MISTURA - CRN-3 0915
NUTRICIONISTA LILIAN CARDIA - CRN-3 03193
NUTRICIONISTA PRISCILA CHASSERAUX - CRN-3 16809
* Receitas testadas no Laboratório de Técnica Dietética (Faculdade de Medicina do ABC)