

CABE NA SUA ROTINA

CABE NA SUA RECEITA

OVERNIGHT OATS

COM AMENDOPRO

- 2 COLHERES DE SOPA DE AVEIA
- 1 SCOOP DE AMENDOPRO
- 150 ML DE LEITE OU BEBIDA VEGETAL
- 1 COLHER DE CHÁ DE MEL OU OUTRO ADOÇANTE (OPCIONAL)
- FRUTAS A GOSTO (BANANA, MORANGO OU OUTRA DE SUA PREFERÊNCIA)

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UM POTE, MEXA BEM E LEVE À GELADEIRA POR ALGUMAS HORAS OU DURANTE A NOITE.

NA HORA DE CONSUMIR:

FINALIZE COM FRUTAS POR CIMA E, SE QUISER, UM TOQUE EXTRA DE AMENDOPRO.

SUGESTÃO:

PERFEITO PARA O CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE PRÁTICO NO DIA A DIA.



NUTRA O SEU
MELHOR

AmendoPRO

AMENDOPRO.COM.BR

@AMENDOPROBR

SMOOTHIE COM AMENDOPRO

- 2 SCOOPS DE AMENDOPRO
- 1 BANANA CONGELADA
- 1/2 XÍCARA DE IOGURTE VEGETAL
- 1 COLHER DE SOPA DE AVEIA
- 1/2 XÍCARA DE LEITE VEGETAL
- CANELA A GOSTO



MODO DE PREPARO:

NO LIQUIDIFICADOR, ADICIONE TODOS OS INGREDIENTES. BATA ATÉ OBTER UMA MISTURA CREMOSA. SIRVA E APROVEITE.

SUGESTÃO:

UMA OPÇÃO PRÁTICA PARA INCLUIR MAIS NUTRIÇÃO NO MEIO DO SEU DIA.

BOLO DE CANECA COM AMENDOPRO

- 1 OVO
- 2 SCOOPS DE AMENDOPRO SABOR PAÇOCA
- 2 COLHERES DE SOPA DE LEITE (OU BEBIDA VEGETAL)
- 1 COLHER DE SOPA DE AVEIA
- 1 COLHER DE CHÁ RASA DE FERMENTO
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR OU ADOÇANTE (OPCIONAL)



MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA CANECA GRANDE ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. LEVE AO MICRO-ONDAS POR APROXIMADAMENTE 1 MINUTO E 30 SEGUNDOS. AGUARDE ALGUNS SEGUNDOS ANTES DE CONSUMIR.

SUGESTÃO:

SEU LANCHE DA TARDE COM MAIS SAÚDE E SABOR.