

Manjar fit e Proteico

Fácil e super rápido

12 porções

Ingredientes

ou

1 copo duplo cheio de água de coco (240 g)

ou

1 garrafa de leite de coco (200 g)

ou

4 scoop de whey 100% Hidrolisado e Isolado sabor baunilha (60 g)

ou

6 medidas de eritritol (10 g)

ou

5 colheres de sopa, fresco, ralado de coco cru (45 g)

ou

1/2 unidade comercial de gelatina (55 g)

Método de preparo

1

Dissolva a gelatina em 50 ml de água quente

2

Bater todos os ingredientes no liquidificador, despeje em forminhas de silicone e leve a geladeira por 2 horas.