

3 Ricette Di Dolci Proteici Senza Cottura

1. Palline Energetiche al Cacao e Mandorle

Ingredienti (per 10 palline):

- 100 g di fiocchi di avena integrale
- 30 g di proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 50 g di mandorle tritate
- 3 datteri ammollati
- 1 cucchiaio di burro di mandorle
- Acqua qb

Procedimento:

1. Frulla i datteri fino a ottenere una crema.
2. In una ciotola si uniscono fiocchi di avena, proteine in polvere, cacao, mandorle tritate e crema di datteri.
3. Aggiungi il burro di mandorle e mescola. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua per ottenere un impasto modellabile.
4. Forma delle palline e riponile in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

2. Cheesecake Proteica al Limone

Ingredienti (per 4 porzioni):

- 150 g di yogurt greco al naturale (o senza lattosio)
- 30 g di proteine in polvere al limone o vaniglia
- 80 g di biscotti integrali (opzionali senza zucchero)
- 1 cucchiaio di burro di cocco fuso
- Scorza di limone grattugiata

Procedimento:

1. Sbriciola i biscotti e mescolali con il burro di cocco. Compatta il mix sul fondo di 4 bicchieri o stampini.
2. Mescola lo yogurt con le proteine in polvere e la scorza di limone.
3. Versa il composto di yogurt sopra la base di biscotti.
4. Metti in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.

3. Barrette Proteiche al Burro di Arachidi

Ingredienti (per 6 barrette):

- 150 g di fiocchi d'avena
- 50 g di proteine in polvere neutra o vaniglia
- 2 cucchiaini di burro di arachidi 100%
- 50 g di cioccolato fondente (min. 70%)
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'agave
- Latte vegetale qb

Procedimento:

1. Mescola i fiocchi d'avena con le proteine in polvere in una ciotola.
2. Scalda il burro di arachidi con il miele e versalo sugli ingredienti secchi.
3. Aggiungere il latte vegetale poco alla volta fino a ottenere un impasto denso.
4. Stendi il composto in una teglia foderata con carta forno e livella.
5. Sciogli il cioccolato fondente e spalma sulla superficie.
6. Metti in frigorifero per 2-3 ore, poi taglia in barrette.

5 Ricette di Dolci Sani con Buon Apporto Proteico

1. Pancake Proteici alla Banana

Ingredienti (per 1 porzione):

- 1 banana matura
- 2 uova
- 30 g di proteine in polvere (vaniglia o neutro)
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Cannella qb

Procedimento:

1. Frulla la banana con le uova, le proteine in polvere e i fiocchi d'avena.
 2. Aggiungi il lievito e mescola bene.
 3. Versa l'impasto in una padella antiaderente calda e cuoci i pancake 2-3 minuti per lato.
 4. Servi con yogurt greco, frutta fresca e un filo di miele.
-

2. Muffin proteici alle carote

Ingredienti (per 6 muffin):

- 150 g di farina di avena
- 30 g di proteine in polvere (vaniglia)
- 2 carote grattugiate
- 50 g di yogurt greco
- 2 uova
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cucchiaino di lievito
- Cannella qb

Procedimento:

1. In una ciotola, mescola le uova con lo yogurt e l'olio di cocco.
 2. Aggiungere la farina, le proteine in polvere, il lievito e la cannella.
 3. Incorpora le carote grattugiate e mescola.
 4. Versa il composto negli stampini per muffin e cuoci in forno a 180°C per 20-25 minuti.
-

3. Budino di Chia con Proteine

Ingredienti (per 1 porzione):

- 200 ml di latte vegetale
- 20 g di proteine in polvere (vaniglia o cioccolato)
- 2 cucchiaini di semi di chia
- Frutta fresca a piacere (es. frutti di bosco)

Procedimento:

1. Mescola il latte con le proteine in polvere fino a ottenere un liquido omogeneo.
2. Aggiungi i semi di chia e mescola bene.
3. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 4 ore o tutta la notte.
4. Decora con frutta fresca prima di servire.

4. Torta Proteica al Cioccolato

Ingredienti (per 6 porzioni):

- 150 g di farina di mandorle
- 50 g di proteine in polvere al cioccolato
- 2 uova
- 100 ml di latte vegetale
- 2 cucchiai di cacao amaro
- 1 cucchiaino di lievito

Procedimento:

1. Mescola la farina di mandorle, le proteine in polvere, il cacao e il lievito.
2. A parte, sbatti le uova con il latte e uniscile agli ingredienti secchi.
3. Versa il composto in una teglia e cuoci a 180°C per 20-25 minuti.

5. Barrette Proteiche al Mirtillo

Ingredienti (per 8 barrette):

- 150 g di fiocchi d'avena
- 30 g di proteine in polvere (vaniglia)
- 50 g di mirtilli freschi o secchi
- 50 g di burro di mandorle
- 2 cucchiai di miele
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Procedimento:

1. Mescola i fiocchi d'avena, le proteine in polvere ei mirtilli in una ciotola.
2. Scalda il burro di mandorle con il miele e l'estratto di vaniglia.
3. Versa il composto liquido sugli ingredienti secchi e mescola.
4. Stendi in una teglia e lascia raffreddare in frigorifero per 2 ore.
5. Taglia in fermaglio.

Queste ricette sono ideali per una colazione o uno spuntino equilibrato e ricco di proteine! 🍪🍓