

PROTEIN BITES

WORKOUT

INGREDIENTES

UNA TAZA DE ALMENDRAS

UNA CUCHARADA DE CÁÑAMO ORGÁNICO

UNA CUCHARADA DE CHÍA ORGÁNICA

UNA CUCHARADA DE GOJI ORGÁNICA

DOS CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE

MEDIA TAZA DE COCO RALLADO

UNA CUCHARADITA DE MIEL O SIROPE DE ARCE (OPCIONAL)

INSTRUCCIONES

- 1 • TRITURAR BIEN TODOS LOS INGREDIENTES SALVO LAS SEMILLAS DE CHÍA HASTA QUE QUEDA UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
- 2 • FORMAR LAS BOLAS CON LA MEZCLA Y ESPOLVOREAR LAS SEMILLAS DE CHÍA POR ENCIMA.
- 3 • DEJAR REPOSAR EN LA NEVERA DOS HORAS ANTES DE CONSUMIR. CONSERVAR EN FRÍO.