

6

WONDERFUL RECIPES WITH PROYOGURT



SPINACH & BANANA SMOOTHIE WITH PROYOGHURT

اسموتی اسفناج و موز با پروماست کاله پرو



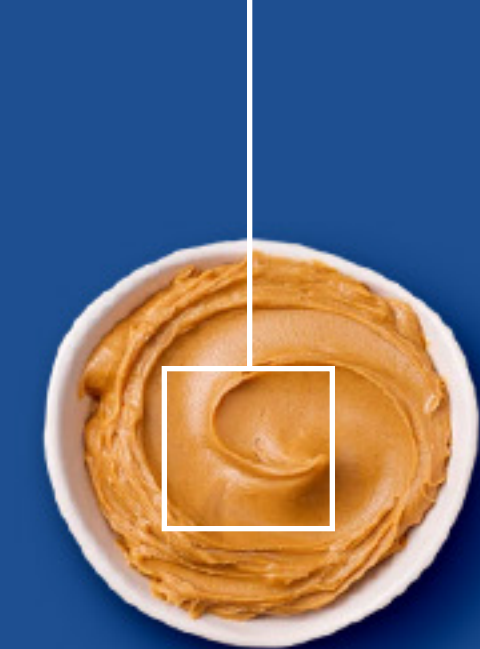
کره بادام یا بادام زمینی (یک قاشق)

آب (سه چهارم لیوان)

موز (یک دوم)

پروماست گازئین (دو سوم پیمانه)

اسفناج (یک مشت)



- همه مواد را همزمان داخل مخلوط کن بریزید و تا رسیدن به بافت دلخواه هم بزنید
- این میان وعده را می‌توانید با کمی لیمو میل کنید

وجود پروماست در این اسموتی آن را
به یک اسموتی پروتئینه تبدیل می‌کند



MANGO AND LEMON ICE CREAM YOGURT

ماسټ بښتنی انبه و لیمو

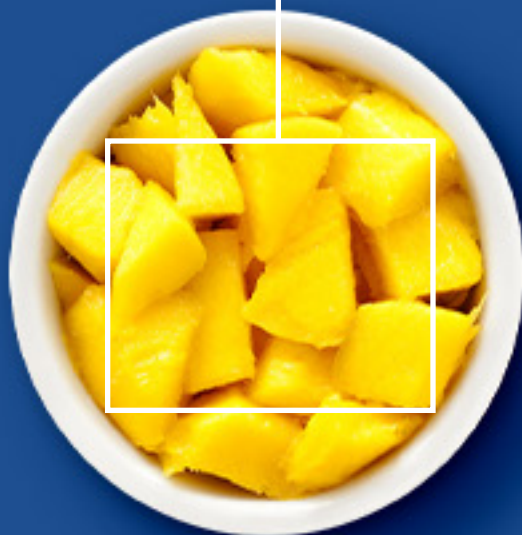


انبه تکه‌ای و فریز شده (دو پیمانه)

لیموترش (یک عدد)

پودر نارگیل (دو قاشق غذاخوری)

پروماست گازئین (نصف پیمانه)



* ورزشکاران در تهیه این ماست بستنی می‌توانند به جای پروماست گازئین پروماست (پروتئین وی) را جایگزین کنند

- پودر نارگیل را در ماهیتابه تفت دهید تا به رنگ قهوه‌ای طلایی درآیند
- سپس آنها را کناری بگذارید تا خنک شوند
- آب لیمو را بگیرید و کمی از پوست لیموترش را رنده کنید و کنار بگذارید
- آب لیمو را در مخلوط‌کن بریزید و انبه یخزده و پروماست کازئین را به آن اضافه و مخلوط کنید تا مواد کاملاً با هم یک‌دست شوند
- می‌توانید آن را با پوست لیمو و نارگیل بو داده تزیین کنید



POMEGRANATE PARFAIT WITH PROYOGURT

پارفه انار با پروماست

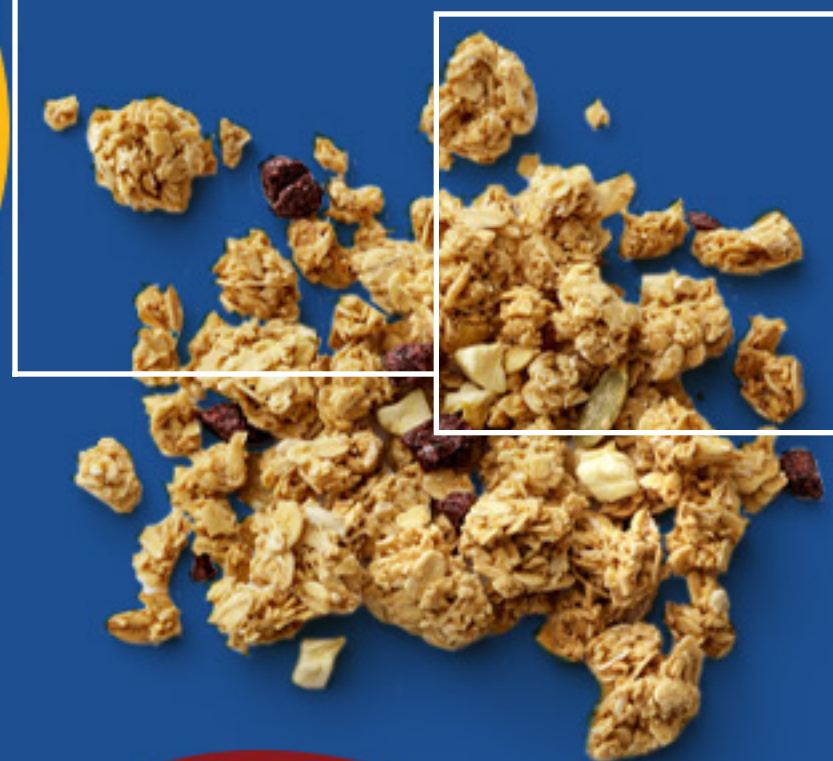


دانه انار (یک چهارم پیمانه)

مغز تخمه کدو (یک ق.غ)

گرانولا (یک چهارم پیمانه)

پروماست گازئین (نصف پیمانه)



- پروماست کازئین را کف یک لیوان شیشه‌ای بریزید
- مغز تخمه کدو و گرانولا را به ترتیب روی ماست بریزید
- در مرحله آخر دانه‌های قرمز انار را روی آن‌ها پخش کنید

*
وجود پروماست در این پارفه آن را از یک دسر معمولی به یک دسر پروتئینه تبدیل کرده است



ZUCCHINI AND ARDEH WITH PROYOGURT

کدو و ارده با پروماست



کدو سبز بزرگ (دو عدد)

ارده (یک ق.غ)

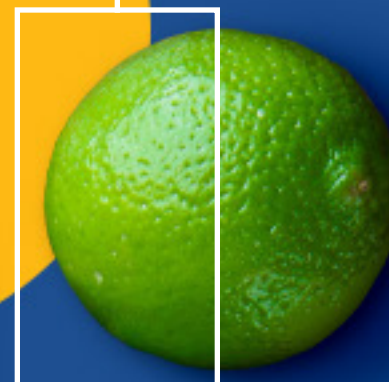
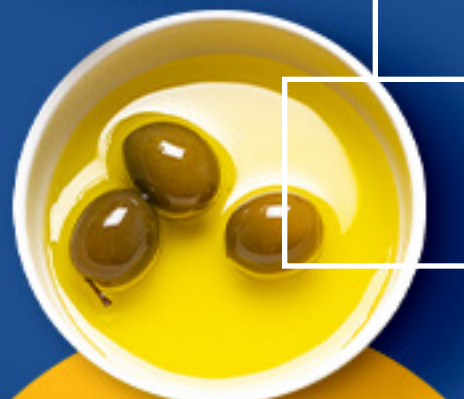
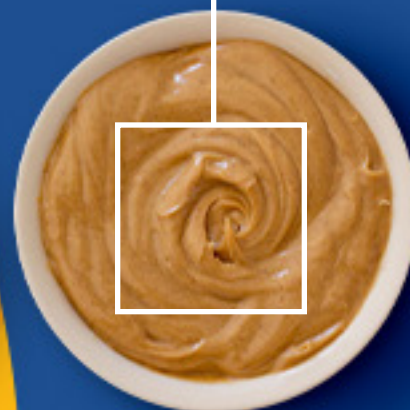
روغن زیتون (نصف ق.غ)

سیر له شده (یک حبه)

آبلیمو تازه (نصف لیمو)

پروماست گازئین (دو ق.غ)

نعناع تازه خرد شده (یک مشت)



- فر را روی دمای ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید
- کدوها را خوب شسته و داخل فویل پیچید، سپس به مدت ۲۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا کاملاً نرم شده و بپزد
- بعد از این که کدوها کاملاً پخته شدند، آن‌ها را از فر بیرون آورید تا خنک شوند
- پوست کدوها را بگیرید و با سیر داخل مخلوط کن بریزید و آن قدر مخلوط کنید تا بافتی کاملاً نرم پیدا کند، سپس ارده، آب لیمو، و نمک و فلفل را اضافه کرده و دوباره هم بزنید. در ادامه پروماست و نعناع را اضافه کرده و مخلوط کنید
- دیپ را داخل ظرفی مناسب بریزید و روی آن روغن زیتون ریخته سپس با کمی نعنا یا جعفری تزیین کنید



FAT-BURNING CHICKEN SALAD WITH PROYOGURT

سالاد مرغ چربی سوز با پروماست



سینه مرغ (۲۰۰ گرم)

کرفس خرد شده (نصف پیمانه)

پیاز خرد شده (یک چهارم پیمانه)

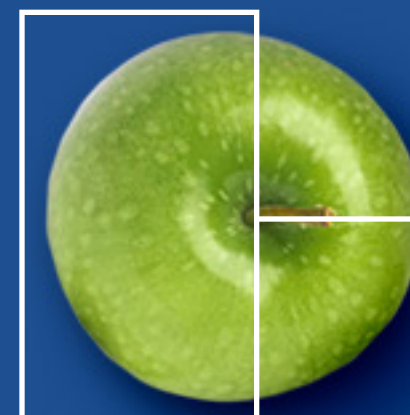
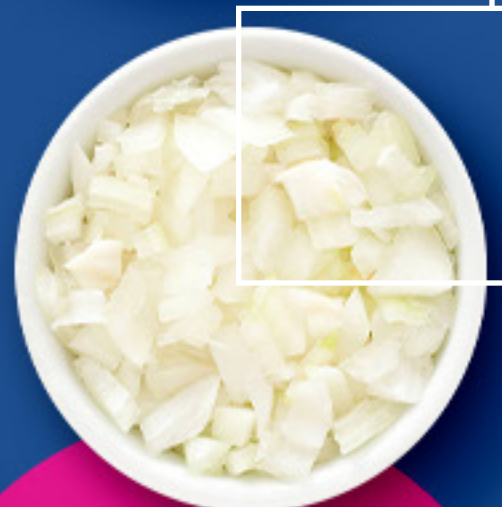
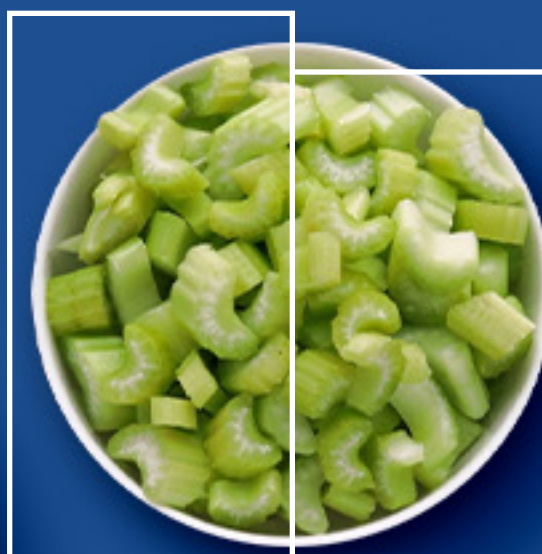
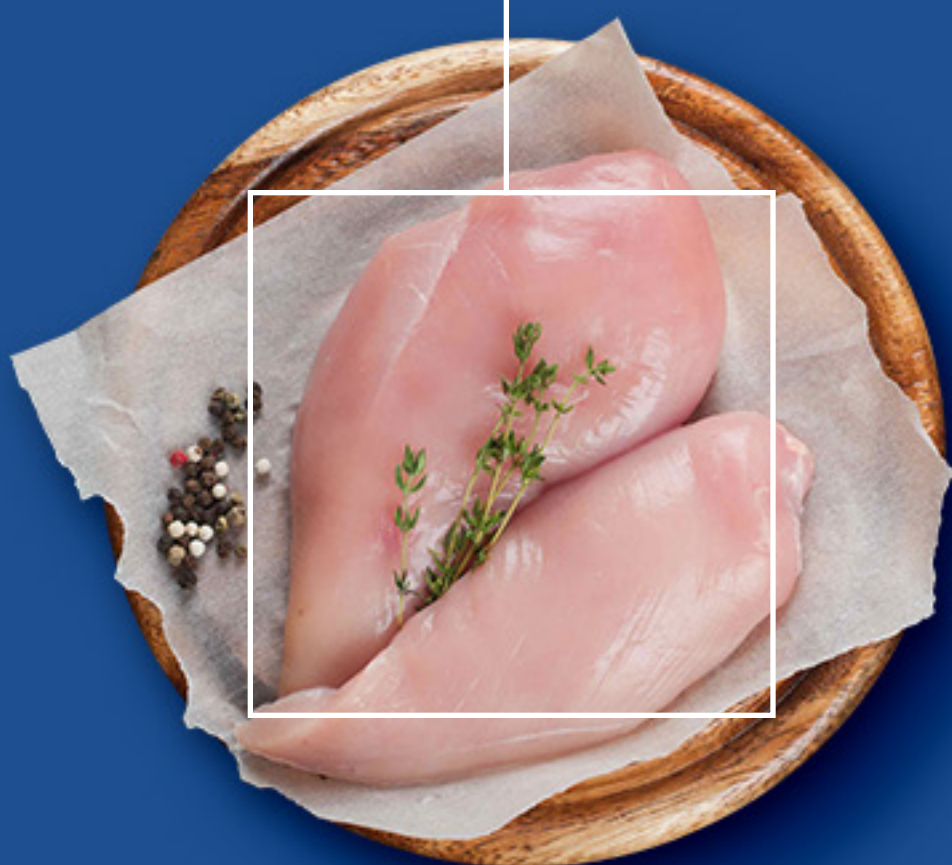
پودر زیره (دو ق.غ)

کشمش (دو ق.غ)

سیب خرد شده (نصف پیمانه)

نمک و فلفل (به مقدار لازم)

پروماست گازئین (یک پیمانه)



- سینه مرغ را با مقداری آب و ادویه بپزید. در حین پخت مرغ، کرفس و پیاز را به صورت ریز ریز و سیب را به صورت مکعب‌های کوچک خرد کنید. بعد از این که سینه مرغ کامل پخت، مرغ را نیز به صورت مکعبی خرد کنید
- برای تهیه سس، در یک کاسه، پروماست کازئین را با مقداری پودر زیره، نمک و فلفل مخلوط کرده و مقداری کشمش به آن اضافه کنید
- کرفس، پیاز و سیب را داخل یک کاسه گود ریخته، مرغ‌های خرد شده را هم همراه سس روی سالاد بریزید



* وجود پروماست در این سالاد آن را به یک سالاد پروتئینه تبدیل کرده است

PEANUT BUTTER OAT MEAL WITH PROYOGURT

اوت میل با پروماست



جو دوسر (نصف پیمانہ)

شیر بدون چربی (نصف پیمانہ)

شکلات تلخ (یک ق.غ)

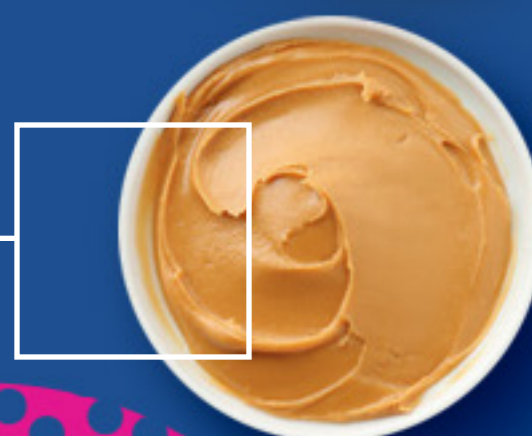
پودر دارچین (یک چہارم ق.غ)

عسل (یک ق.غ)

عصارہ وانیل (نصف ق.غ)

کرہ بادام زمینی (یک تا دو ق.غ)

پروماست کازئین (نصف پیمانہ)



- جو دو سر پرک را با پودر کاکائو، پودر دارچین، عسل و عصاره وانیل مخلوط کنید و سپس پروماست کازئین و کره بادام زمینی را به آن اضافه کنید، ترکیب را هم بزنید تا یکدست شود
- در این مرحله شیر بدون چربی را اضافه کنید و به خوبی هم بزنید
- ترکیب را در یک ظرف بریزید و یک شب تا صبح داخل یخچال قرار دهید
- در آخر آن را با شکلات تلخ، انواع بری و کره بادام زمینی تزئین کنید و نوش جان کنید



وجود پروماست در این
اوت میل اون رو به یک
میان وعده پروتئینه
تبدیل می‌کند

از توجه شما ممنونیم

