

dōTERRA™

# Proteine vegetali

ricettario digitale

---



dōTERRA™ | EUROPE





**Proteine vegetali  
al gusto di vaniglia  
dōTERRA™**  
24 g di proteine per  
porzione



**Due gusti**



**Proteine vegetali al  
gusto di cioccolato  
dōTERRA™**  
22 g di proteine per  
porzione



Una  
porzione  
= **32 grammi**



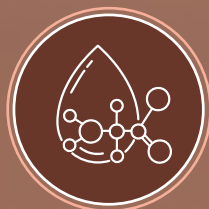
**Quattro fonti di  
proteine vegetali:**  
piselli, patate, ceci  
e riso



**Vegan, Senza  
glutine, Senza  
OGM, Senza soia**



Formulato **senza  
dolcificanti  
artificiali,  
zuccheri aggiunti  
o aromi**



**Elevata disponibilità di  
aminoacidi**  
- Contiene tutti e nove  
**gli aminoacidi essenziali**  
(EAA)  
- Contiene tutti e tre **gli  
aminoacidi a  
catena ramificata** (BCAA)



Sostiene  
**l'aumento e il  
mantenimento  
della massa  
muscolare**



Aggiungi, mescola,  
**bevi!**



Super frullato ai frutti di bosco

Ti servirà un frullatore per preparare questi deliziosi frullati:

## Frullato al cioccolato con burro di arachidi

---

- Una dose (32 g) di **Proteine vegetali al gusto di cioccolato dōTERRA™**
- 1 banana congelata
- 1 cucchiaio di burro di arachidi
- 250 ml di latte d'avena (o di altro tipo)
- Due cubetti di ghiaccio

*Aggiungi un olio essenziale!*

💧 1 goccia di olio essenziale di Menta Romana

## Super frullato ai frutti di bosco

---

- Una dose (32 g) di **Proteine vegetali al gusto di vaniglia dōTERRA™**
- 150 g di frutti di bosco congelati
- 1 banana congelata
- 250 ml di latte di mandorla (o di altro tipo)
- Due cubetti di ghiaccio

*Aggiungi un olio essenziale!*

🍊 1 goccia di olio essenziale di Pompelmo

## Il miglior frullato verde

---

PER DUE

- Una dose (32 g) di **Proteine vegetali al gusto di vaniglia dōTERRA™**
- Due manciate di spinaci
- 1 mango
- ½ avocado
- 350 ml di acqua di cocco (o acqua normale)
- Foglie di menta
- Due cubetti di ghiaccio

*Aggiungi un olio essenziale!*

🍋 1 goccia di olio essenziale di Zenzero

Per le ricette che seguono ti serviranno una ciotola e dei barattoli di vetro (o dei contenitori per alimenti a tua scelta).

## Overnight oatmeal con cioccolato e nocciole

PER DUE

### Ingredienti:

- 45 g di fiocchi di avena
- 1 cucchiaio di nocciole a pezzetti (non salate)
- Una dose (32 g) di **Proteine vegetali al gusto di cioccolato dōTERRA™**
- 1 cucchiaio di cacao crudo in polvere
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero o miele
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)
- Un pizzico di sale marino
- 160 ml di latte di mandorla (o di altro tipo)

### Preparazione:

- ① Mescola bene tutti gli ingredienti in una ciotola, evitando che si formino grumi.
- ② Distribuisci il composto in due barattoli di vetro e richiudi con il tappo.
- ③ Mettili in frigo e lasciali riposare per tutta la notte.
- ④ Gusta questa colazione semplice e deliziosa il mattino seguente!





# Colazioni

deliziose e nutrienti

---





# Overnight oatmeal con semi di chia

e frutti di bosco

---





## PER DUE

### Ingredienti:

- 45 g di fiocchi di avena
- 2 cucchiaini di semi di chia
- Una dose (32 g) di **Proteine vegetali al gusto di vaniglia dōTERRA™**
- Una manciata di frutti di bosco misti, freschi o surgelati (lamponi, mirtilli, more)
- 120 g di yogurt greco o altra alternativa vegetale
- 2 cucchiaini di burro di frutta secca a scelta
- 175 ml di latte d'avena (o di altro tipo)

### Preparazione:

- ① Mischia bene in una ciotola i fiocchi d'avena, i semi di chia, la polvere di proteine, lo yogurt greco e il latte.
- ② Distribuisci il composto in due barattoli di vetro.
- ③ Aggiungi un cucchiaino di burro di frutta secca in ciascun barattolo.
- ④ Riempi il barattolo con la stessa quantità di frutti di bosco.
- ⑤ Richiudi il tappo, metti in frigo e gusta il mattino seguente!

## Frullato proteico al gusto tropicale

---

PER DUE

### Ingredienti:

- 200 g di ananas congelato
- 200 g di mango congelato
- 1 banana
- Una dose (32 g) di Proteine vegetali al gusto di **vaniglia dōTERRA™**
- 120 ml di latte di cocco (o altro tipo)

### Topping:

- Muesli fatto in casa
- Pezzetti di mango e/o di ananas
- Fettine di banana
- Scaglie di cocco
- Semi di chia

### Preparazione:

- ① Versa l'ananas, il mango, la banana, la polvere di proteine e il latte in un frullatore.
- ② Frulla fino a ottenere un composto liscio. Il composto risulterà molto denso.
- ③ Versalo in due ciotole basse, aggiungi i topping e servi immediatamente.



Libera la creatività con le  
**dōTERRA™**  
**Proteine vegetali**

---



# Pancake proteici

Con tre ingredienti

---





## DOSI PER 4 PANCAKE

### Ingredienti:

- Una dose (32 g) di **Proteine vegetali al gusto di vaniglia dōTERRA™** (o più per rendere la consistenza più densa)
- 1 banana matura
- 2 uova
- Olio o burro

### Preparazione:

- 1 Scalda una padella su fuoco medio e ungila bene con olio o burro.
- 2 Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3 La pastella dei pancake deve avere una consistenza densa e facile da versare. Se risulta troppo densa aggiungi un goccio d'acqua. Se è troppo liquida aggiungi una spolverata di polvere proteica.
- 4 Versa il composto a cucchiainate nella padella formando pancake della dimensione desiderata.
- 5 Cuoci i pancake finché non risultano dorati, poi capovolgili e cuocili dall'altro lato. Buon appetito!

*Consiglio: aggiungi alla pastella una spolverata di cannella in polvere oppure immergi uno stuzzicadenti nell'olio essenziale di Cannella e poi passalo nella pastella.*



## DOSI PER 12 MUFFIN

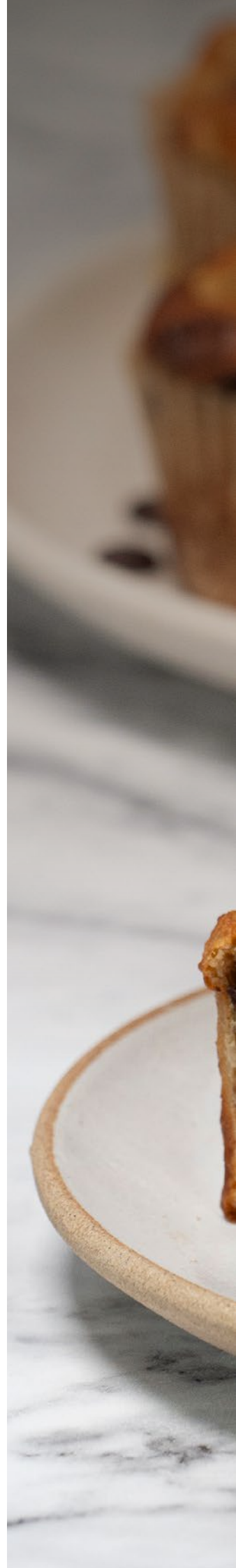
### Ingredienti:

- 180 g di fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ¼ cucchiaino di sale
- Due dosi (64 g) di **Proteine vegetali al gusto di vaniglia dōTERRA™**
- 2 banane grandi mature ridotte in poltiglia
- 280 g di yogurt greco
- 2 uova
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)
- 100 g di gocce di cioccolato fondente

### Preparazione:

- ① Pre-riscalda il forno a 180 °C/Gas Mark 4. Rivesti due teglie per muffin con dei pirottini in silicone.
- ② In un robot da cucina, frulla i fiocchi d'avena fino a ridurli in polvere.
- ③ Aggiungi i restanti ingredienti ad eccezione delle gocce di cioccolato. Frulla per mescolare.
- ④ Aggiungi le gocce di cioccolato e mescola con cura.
- ⑤ Distribuisci il composto negli stampini e cuoci in forno per 20-22 minuti oppure finché i muffin non risultano cotti facendo la prova dello stecchino.
- ⑥ Lascia raffreddare i muffin per vari minuti prima di toglierli dagli stampi.

*Consiglio: prova ad aggiungere al composto una goccia di olio essenziale di Tangerino e/o una spolverata di cannella per un gusto ancora più speciale!*





# Muffin proteici

alla banana

---



Ci auguriamo che queste ricette ti abbiano incuriosito, oltre che averti fatto venire l'acquolina in bocca. Sperimenta, crea e condividi liberamente le tue ricette ricche di proteine con la nostra comunità dōTERRA usando l'hashtag #doterraeurope e taggandoci con @doterraeurope.

# Buon divertimento in cucina!

---



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE