

dōTERRA™
Carte electronică de rețete cu
Pudră de proteine din plante



dōTERRA™ | EUROPE



24g

**Pudră de proteine
din plante cu
vanilie dōTERRA™**
24 g de proteine
per porție



Două arome

22g

**Pudră de proteine
din plante cu
ciocolată dōTERRA™**
22 g de proteine
per porție



O porție
= 32 de grame



**Patru surse de
proteine vegane:**
mazăre, cartofi,
năut și orez



**Vegană, fără
gluten, fără OMG,
fără soia**



**Formulată fără
îndulcitori
artificiali, zahăr
adăugat sau
arome**



**Disponibilitate mare de
aminoacizi**

- Conține toți cei 9 aminoacizi esențiali (EAA)
- Conține toți cei 3 aminoacizi cu lanț ramificat (BCAA)



**Susține creșterea
și menținerea
masei musculare**

Amestecă, omogenizează,
savurează!



Super-smoothie cu fructe de pădure

Pentru a crea aceste super-smoothie-uri, vei avea nevoie de un blender:

Smoothie cu ciocolată și unt de arahide

- O porție (32 g) **Pudră de proteine din plante cu ciocolată dōTERRA™**
- 1 banană congelată
- 1 lingură unt de arahide
- 250 ml lapte de ovăz (sau orice fel de lapte/produs alternativ)
- Două cuburi de gheață

Adaugă un ulei esențial!

💧 1 picătură de ulei esențial de Mentă Creastă

Super-smoothie cu fructe de pădure

- O porție (32 g) **Pudră de proteine din plante cu vanilie dōTERRA™**
- 150 g fructe de pădure congelate
- 1 banană congelată
- 250 ml lapte de migdale (sau orice fel de lapte/produs alternativ)
- Două cuburi de gheață

Adaugă un ulei esențial!

🍊 1 picătură de ulei esențial de Grapefruit

Cel mai bun smoothie verde

2 PORȚII

- O porție (32 g) **Pudră de proteine din plante cu vanilie dōTERRA™**
- Doi pumni de spanac
- 1 mango
- ½ avocado
- 350 ml apă de cocos (sau apă)
- Frunze de mentă
- Două cuburi de gheață

Adaugă un ulei esențial!

🍷 1 picătură de ulei esențial de Ghimbir

Pentru rețetele următoare, vei avea nevoie de un bol pentru amestecat și de borcane pentru conserve (sau recipiente pentru servit, la alegere).

Ovăz cu ciocolată și alune de pădure, preparat peste noapte

2 PORȚII

Ingrediente:

- 45 g ovăz
- 1 lingură alune de pădure zdrobite (nesărate)
- O porție (32 g) **Pudră de proteine din plante cu ciocolată dōTERRA™**
- 1 lingură pudră de cacao brută
- 1 lingură sirop de arțar sau miere
- 1 linguriță extract de vanilie (opțional)
- Un vârf de sare de mare
- 160 ml lapte de migdale (sau orice fel de lapte/produs alternativ)

Mod de preparare:

- 1 Într-un bol, amestecă bine toate ingredientele, având grijă să nu se formeze cocloașe.
- 2 Împarte amestecul între două borcane pentru conserve și închide capacele.
- 3 Lasă să stea peste noapte la frigider.
- 4 A doua zi, savurează acest mic dejun simplu și delicios!



Rețete hrănitoare și delicioase
pentru micul dejun



Parfait cu chia,

ovăz și amestec de fructe de pădure, preparat peste noapte



2 PORȚII

Ingrediente:

- 45 g ovăz
- 2 linguri semințe de chia
- O porție (32 g) **Pudră de proteine din plante cu vanilie dōTERRA™**
- Un pumn de amestec de fructe de pădure, proaspete sau congelate (zmeură, coacăze și mure)
- 120 g iaurt grecesc sau alternativa dorită, fără lapte
- 2 linguri unt de oleaginoase, la alegere
- 175 ml lapte de ovăz (sau orice fel de lapte/produs alternativ)

Mod de preparare:

- ① Într-un bol, amestecă bine ovăzul, semințele de chia, pudra de proteine, iaurtul grecesc și laptele.
- ② Împarte amestecul între două borcane pentru conserve.
- ③ Adaugă o lingură de unt de oleaginoase în fiecare borcan.
- ④ Pune deasupra cantități egale de fructe de pădure în fiecare borcan.
- ⑤ Închide capacele, pune la frigider peste noapte și savurează a doua zi dimineața!

Bol de smoothie tropical cu proteine

2 PORȚII

Ingrediente:

- 200 g ananas congelat
- 200 g mango congelat
- 1 banană
- O porție (32 g) **Pudră de proteine din plante cu vanilie dōTERRA™**
- 120 ml lapte de cocos (sau orice fel de lapte/produs alternativ)

Pentru garnisit:

- Granola făcută în casă
- Bucăți de mango și/sau bucăți de ananas
- Banană feliată
- Fulgi de cocos
- Semințe de chia

Mod de preparare:

- ① Pune ananasul, mango, banana, pudra de proteine și laptele într-un blender.
- ② Amestecă până se omogenizează. Amestecul rezultat va fi foarte dens.
- ③ Toarnă-l în două boluri joase, garnisește și servește imediat.

Rețete creative cu
dōTERRA™
Pudră de proteine din plante



Clătite proteice

cu trei ingrediente



PENTRU 4 CLĂTITE

Ingrediente:

- O porție (32 g) **Pudră de proteine din plante cu vanilie dōTERRA™** (sau mai mult pentru a obține o consistență mai densă)
- 1 banană coaptă
- 2 ouă
- Ulei sau unt

Mod de preparare:

- 1 Încălzește o tigaie la foc mediu și unge-o bine cu ulei sau unt.
- 2 Într-un bol, amestecă toate ingredientele până se omogenizează.
Amestecul pentru clătite trebuie să fie dens, dar să poată fi turnat cu ușurință. Dacă este prea gros, adaugă puțină apă. Dacă este prea subțire, presară încă puțină pudră de proteine.
- 3 Toarnă amestecul în tigaie cu polonicul pentru a obține o clătită de dimensiunea dorită.
- 4 Gătește până devine aurie, întoarce-o și repetă pe cealaltă parte. Poftă bună!

Sfat: Pentru mai mult gust, adaugă puțin praf de scorțișoară la aluat sau amestecă cu o scobitoare înmuiată în ulei esențial de Scorțișoară.

12 PORȚII

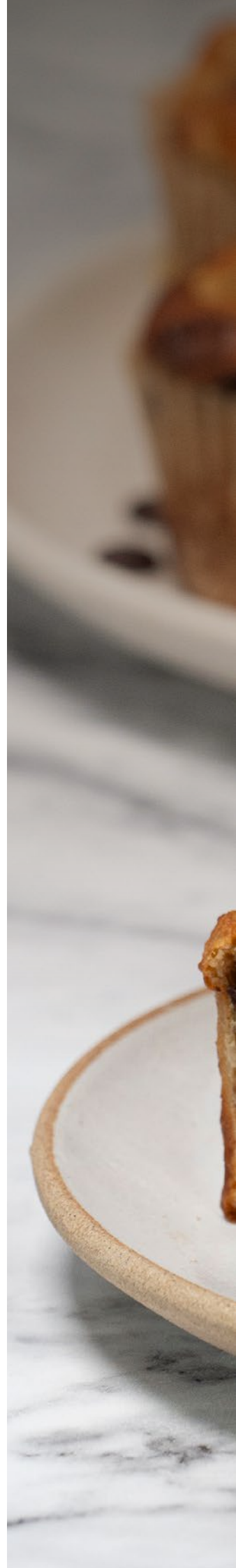
Ingrediente:

- 180 g de ovăz
- 2 lingurițe praf de copt
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- ¼ linguriță sare
- Două porții (64 g) **Pudră de proteine din plante cu vanilie dōTERRA™**
- 2 banane mari foarte coapte, zdrobite
- 280 g iaurt grecesc
- 2 ouă
- 1 linguriță extract de vanilie (opțional)
- 100 g fulgi de ciocolată neagră

Mod de preparare:

- 1 Preîncălzește cuptorul la 180°C/semnul 4. Acoperă două tăvi de briose cu forme de briose din silicon.
- 2 Macină ovăzul fin folosind un robot de bucătărie.
- 3 Adaugă ingredientele rămase, cu excepția fulgilor de ciocolată. Acționează blenderul până se omogenizează.
- 4 Adaugă fulgii de ciocolată și amestecă bine.
- 5 Pune aluatul în formele de briose și coace timp de 20-22 de minute sau până când o scobitoare introdusă în centru iese curată.
- 6 Lasă brișele să se răcească timp de câteva minute înainte de a le scoate din tăvi.

Sfat: Pentru mai multă aromă, încearcă să adaugi o picătură de ulei esențial de Tangerină și/sau puțin praf de scorțișoară la amestec!



Brioșe proteice

cu banane



Sperăm că aceste rețete ți-au stimulat papilele gustative și curiozitatea. Te invităm să experimentezi, să creezi și să-ți împărtășești creațiile cu proteine în comunitatea noastră dōTERRA, folosind #doterraeurope și menționând @doterraeurope.

Spor la gătit!



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE