

Batido de Mirtilo



Ingredientes:

- 1/3 de Banana
- ¼ de Kiwi descascado
- ¼ de copo de Mirtilos frescos
- Alguns cubos de gelo
- 1 saqueta de BetterMilk Original

Preparação:

Misture os quatro primeiros Ingredientes no liquidificador. Certifique-se que o conteúdo fica homogêneo. Adicionar saqueta de BetterMilk e misture até ficar uniforme.

Por Porção	
PHE 67 mg	
P.E. 15 g	
Cal 220	

NOTA: Cada batido fornece 15g de equivalente proteico.

Porção: 273 g (1 batido)

Vigor da Tangerina



Ingredientes:

- 1 garrafa de Restore Tangerina
- 1 saqueta de BetterMilk Original

Preparação:

Beba um gole de Restore, apenas o suficiente para dar espaço para uma saqueta de BetterMilk. Coloque a saqueta de BetterMilk na garrafa de Restore, tampe e agite vigorosamente até que os dois sejam misturados completamente.

Pronto a beber. Delicioso!

Por Porção	
PHE 38 mg	
P.E. 25 g	
Cal 230	

NOTA: Cada garrafa fornece 25g de equivalente proteico.

Porção: 564 g (1 garrafa)

Batido de Frutos Silvestres



Ingredientes:

- 1 punhado de morangos frescos congelados
- 1 punhado de framboesas frescas e congeladas
- 50 ml de água
- 1 colher de sopa de açúcar
- Alguns cubos de gelo
- 1 saqueta de BetterMilk Original

Preparação:

Colocar os 5 primeiros Ingredientes no liquidificador e misturar até ficar homogêneo. Adicionar uma saqueta de BetterMilk e misturar completamente.

Por Porção	
PHE 47 mg	
P.E. 15 g	
Cal 240	

NOTA: Cada batido fornece 15g de equivalente proteico.

Porção: 332 g (1 batido)

Orchata Mexicana



Ingredientes:

- 240 ml de leite de Arroz
- 1 saqueta de BetterMilk Original
- 1/2 colher de sopa de essência de Baunilha
- 1 colher de chá de canela em pó

Preparação:

Misture os Ingredientes num liquidificador. Misture até ficar bem misturado. Coloque no congelador por 10 minutos e sirva.

SUGESTÕES: Sirva sobre o gelo ou misture com gelo picado.

Por Porção	
PHE 34 mg	
P.E. 16 g	
Cal 260	

NOTA: Cada Orchard Mexicana fornece 15g de equivalente proteico.

Porção: 280 g (1 copo)

Mochalatte



Ingredientes:

- 1/2 chávena de café forte ou expresso, frio
- 1 saqueta de BetterMilk Original
- 2 colheres de sopa de xarope de chocolate
- 4 colheres de sopa de açúcar ou adoçante
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de essência de amêndoa
- Alguns cubos de gelo

Preparação:

Preparar café forte, usando o dobro da quantidade normalmente utilizada OU usar o dobro da quantidade de café instantâneo com água a ferver. Juntar o café, açúcar, xarope de chocolate, baunilha, extrato de amêndoas num liquidificador e bater durante 1 minuto (em velocidade lenta) até dissolver o açúcar. Adicione o conteúdo do pacote BetterMilk e gelo. Misture (em velocidade alta) até o gelo ser esmagado para obter uma bebida.

Por Porção	
PHE 51 mg	
P.E. 15 g	
Cal 400	

NOTA: Cada Mochalatte fornece 15g de equivalente proteico.

Porção: 550 g (1 copo)

Picolé de Laranja



Ingredientes:

- 1 saqueta de BetterMilk Original
- 2 colheres de concentrado de laranja
- 5 colheres de sopa de água

Preparação:

Bata os ingredientes com um batedor durante 2 minutos.

Despeje em molde de gelo-pop ou copo de papel e insira uma vara de madeira no centro do copo. Congelar 5 horas ou até ficar firme. Pode utilizar sumo de outros sabores

Por Porção	
PHE 51 mg	
P.E. 15 g	
Cal 400	

NOTA: Cada gelado fornece 15g de equivalente proteico.

Porção: 132 g (1 gelado)

Pudim de Chocolate



Ingredientes:

- 130 ml de água
- 1/2 colher de sopa de Flocos de AGAR
- 1 saqueta de BetterMilk Original
- 2 c. de sopa de Pó de Pudim de Chocolate

Preparação:

Coloque água e Agar numa pequena panela em lume médio e mexa ocasionalmente até que o agar se dissolva completamente. Deixar a mistura repousar cerca de 5 minutos à temperatura ambiente, em seguida, rapidamente misture uma saqueta de BetterMilk e pudim até que se misture completamente. Despeje num pequeno molde levemente untado. Leve ao frigorífico até que o creme solidifique, cerca de 1 hora. Desenforme o pudim sobre um prato, decore com frutas chantilly, molho de coulis, etc.

SUGESTÕES: Substitua o sabor de chocolate pelo seu sabor favorito.

Por Porção	
PHE 58 mg	
P.E. 15 g	
Cal 276	

NOTA: A variedade de chocolate é mais alta em Phe, de modo que qualquer outro sabor reduzirá significativamente o conteúdo de Phe.

Porção: 198 g (1 unid)

Sorvete Baunilha/Chocolate



Ingredientes:

- 120 ml de água
- 1 saqueta de BetterMilk Original
- 2 colheres de sopa de Pó de gelado de Baunilha
- 1 c. de sopa de pequenos pedaços de chocolate

Preparação:

Misturar BetterMilk, água e pudim. Misture vigorosamente com um batedor até obter uma massa lisa e cremosa. Adicione os pedaços de chocolate e despeje numa máquina de fazer sorvetes (siga as instruções do fabricante). Para um creme mais firme, coloque no frigorífico por algumas horas.

ALTERNATIVA Engraçada:

Coloque os ingredientes num pequeno saco plástico fechado. Coloque 3 cubos de gelo esmagado e 1/3 de uma chávena de sal num saco maior. Coloque o saco pequeno dentro do grande e sele-o de uma forma segura.

Agite e misture até o gelo engrossar, ± 10 minutos.

Por Porção	
PHE 42 mg	
P.E. 15 g	
Cal 260	

NOTA: Para reduzir fenilalanina, use menos quantidade de chocolate.

Porção: 198 g (1 gelado)

Batidos das Ilhas



Ingredientes:

- 1 saqueta de BetterMilk Original
- 1/2 copo de pedaços ou sumo de Abacaxi
- 1/3 copo de Ginger Ale
- Alguns cubos de gelo

Preparação:

Coloque os 3 primeiros Ingredientes no liquidificador, tape e misture até ficar homogêneo.

Adicione um pacote de BetterMilk até ficar uniformemente misturado.

Por Porção	
PHE 34 mg	
P.E. 15 g	
Cal 260	

NOTA: Cada batido fornece 15g de equivalente proteico.

Porção: 364 g (1 copo)