



# Receitas

Pequeno-Almoço com F1

#DTC **6 DIAS**

## Versão: Batido

Ingredientes:□

- 1 Saqueta de F1 (sabor a escolha)
- 250 ml a 350 ml de Bebida de Soja (ou similar). Pode também optar por 150 ml de bebida Vegetal + 150 ml de água.

Misturar tudo com Varinha Mágica

- Pode adicionar UMA destas opções:
  - 2 colheres de flocos de aveia, chia (ou similar).
  - 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim.
  - Canela



## Versão: Mexido

Ingredientes:

- 1 Saqueta de F1 (sabor a escolha)
- Iogurte Natural ou Grego ligeiro (3 a 4 colheres de sopa)

Misturar tudo numa taça (pode adicionar água se considerar que está muito espesso)

Pode adicionar UMA destas opções:

- 2 colheres de flocos de aveia, chia (ou similar)
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim
- 2 colheres de granola caseira
- Framboesas ou morangos



## Versão: Waffles

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 Saqueta de F1 (sabor a escolha)
- 1 colher de chá bem cheia de polvilho doce
- Água qb (para poder mexer bem a massa)

Misturar tudo com garfo ou batedora de arames e colocar na máquina.



## Versão: Bolo na caneca

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 saqueta de F1 (sabor a escolha)
- 1 colher de café de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de Água

Colocar tudo dentro da caneca, misturar com um garfo e levar ao microondas durante 2 minutos.

Pode adicionar UMA das seguintes opções:

- Um quadrado de chocolate negro no meio da massa antes de levar ao microondas
- Nozes em pedaços



## Versão: Panquecas

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 Saqueta de F1 (sabor a escolha)
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- Água qb

Misturar bem os ingredientes até obter uma massa homogénea e colocar em pequenas porções numa crepeira ou sertã bem quente.

Dica: Pode comer as panquecas com manteiga de amendoim, mel ou um fio de chocolate preto derretido



#DTC 6 DIAS

## Versão: Galão Fit

Ingredientes:

- 250ml de bebida soja (ou similar) quente
- 1 Saqueta de F1 (Baunilha ou Biscoito)
- 1 colher de sobremesa de Nescafé ou outro café solúvel

Misturar tudo com varinha mágica ou na liquidificadora.

