

# PROT+

---

ARQUITETURA GASTRONÔMICA PROTEICA

## Prot+ · Sobremesas

Opções doces para encaixar na rotina sem abrir mão da praticidade.

30

receitas autorais  
com macros por porção

Um material prático para consultar, planejar e cozinhar melhor.

# Índice

Receitas originais do Prot+ para uma rotina mais prática, saborosa e rica em proteína.

Sobremesas

30 receitas

---

Fonte dos valores nutricionais: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Consulte sempre um profissional para necessidades individuais.

COLEÇÃO PROT+

# Sobremesas

Opções doces para encaixar na rotina sem abrir mão da praticidade.

---

FOTO RESERVADA

Mousse de Cottage com  
Cacau e Banana

# Mousse de Cottage com Cacau e Banana

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

21 g  
proteína

278  
calorias

39,3 g  
carboidrato

6,4 g  
gordura

## Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| queijo cottage        | 100 g |
| banana-prata          | 80 g  |
| cacau em pó           | 8 g   |
| leite em pó desnatado | 20 g  |

## Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Transfira para uma taça.
3. Leve à geladeira por 30 minutos.
4. Sirva gelado.

FOTO RESERVADA

Cheesecake de Morango com Ricota

# Cheesecake de Morango com Ricota

🕒 15 min    🍽️ 1 porção(ões)

21,8 g  
proteína

309  
calorias

32,8 g  
carboidrato

10,3 g  
gordura

## Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| ricota                | 100 g |
| morango               | 120 g |
| aveia em flocos       | 20 g  |
| leite em pó desnatado | 15 g  |

## Modo de preparo

1. Triture a aveia e pressione no fundo de uma taça.
2. Bata a ricota com o leite em pó.
3. Cubra a base com o creme.
4. Finalize com morangos e gele por 30 minutos.

FOTO RESERVADA

Pudim de Caneca de Banana e  
Leite em Pó

Pudim de Caneca de Banana e  
Leite em Pó

🕒 7 min    🍽️ 1 porção(ões)

19,2 g  
proteína

269  
calorias

38,2 g  
carboidrato

5,2 g  
gordura

Ingredientes

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ovo                   | 1 unidade |
| banana-prata          | 80 g      |
| leite em pó desnatado | 25 g      |
| leite desnatado       | 80 g      |

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes em uma caneca.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
3. Aguarde 1 minuto para firmar.
4. Sirva morno ou gelado.

FOTO RESERVADA

Trufa Cremosa de Cacau e Amendoim

Trufa Cremosa de Cacau e Amendoim

🕒 12 min    🍽️ 1 porção(ões)

17 g

proteína

286

calorias

42,1 g

carboidrato

8,6 g

gordura

Ingredientes

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| leite em pó desnatado    | 30 g  |
| .....                    | ..... |
| cacau em pó              | 10 g  |
| .....                    | ..... |
| banana-prata             | 70 g  |
| .....                    | ..... |
| amendoim torrado sem sal | 12 g  |
| .....                    | ..... |

Modo de preparo

1. Amasse a banana.
2. Misture o leite em pó e o cacau.
3. Incorpore o amendoim triturado.
4. Modele uma trufa grande e gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Sorvete de Morango, Banana e  
Leite em Pó

# Sorvete de Morango, Banana e Leite em Pó

🕒 10 min    🍽️ 1 porção(ões)

13,2 g  
proteína

227  
calorias

44,7 g  
carboidrato

0,8 g  
gordura

## Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| morango               | 120 g |
| banana-prata          | 80 g  |
| leite em pó desnatado | 25 g  |
| leite desnatado       | 60 g  |

## Modo de preparo

1. Congele o morango e a banana previamente.
2. Bata as frutas com o leite e o leite em pó.
3. Leve ao congelador por 30 minutos.
4. Sirva na consistência de sorvete.

FOTO RESERVADA

Brownie de Caneca com Aveia e Cacau

Brownie de Caneca com Aveia e Cacau

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

12,8 g  
proteína

275  
calorias

41 g  
carboidrato

9,3 g  
gordura

Ingredientes

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| ovo             | 1 unidade |
| aveia em flocos | 25 g      |
| banana-prata    | 70 g      |
| cacau em pó     | 10 g      |

Modo de preparo

1. Amasse a banana na caneca.
2. Misture o ovo, a aveia e o cacau.
3. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
4. Aguarde 1 minuto antes de comer.

FOTO RESERVADA

Creme de Ricota com Cacau e Amendoim

Creme de Ricota com Cacau e Amendoim

🕒 6 min    🍽️ 1 porção(ões)

23,6 g  
proteína

290  
calorias

20,5 g  
carboidrato

14,1 g  
gordura

Ingredientes

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| ricota                   | 100 g |
| cacau em pó              | 8 g   |
| leite em pó desnatado    | 20 g  |
| amendoim torrado sem sal | 8 g   |

Modo de preparo

1. Amasse a ricota.
2. Misture o cacau e o leite em pó.
3. Cubra com o amendoim triturado.
4. Gele por 20 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Taça de Morango, Cottage e Chia

Taça de Morango, Cottage e Chia

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

16,2 g  
proteína

251  
calorias

27,3 g  
carboidrato

9,1 g  
gordura

Ingredientes

|                 |       |
|-----------------|-------|
| morango         | 150 g |
| queijo cottage  | 100 g |
| chia            | 10 g  |
| aveia em flocos | 15 g  |

Modo de preparo

1. Coloque metade dos morangos em uma taça.
2. Cubra com o cottage.
3. Acrescente a aveia e a chia.
4. Finalize com o restante dos morangos.

FOTO RESERVADA

Docinho de Banana, Aveia e Leite em Pó

Docinho de Banana, Aveia e Leite em Pó

🕒 15 min    🍽️ 1 porção(ões)

15,6 g  
proteína

315  
calorias

52,1 g  
carboidrato

6,3 g  
gordura

Ingredientes

|                          |      |
|--------------------------|------|
| banana-prata             | 80 g |
| aveia em flocos          | 25 g |
| leite em pó desnatado    | 25 g |
| amendoim torrado sem sal | 8 g  |

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture os demais ingredientes.
2. Leve à geladeira por 10 minutos.
3. Modele bolinhas pequenas.
4. Sirva gelado.

FOTO RESERVADA

Manjar de Leite em Pó com Chia e Cacau

# Manjar de Leite em Pó com Chia e Cacau

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

**19,2 g**  
proteína

**239**  
calorias

**31,1 g**  
carboidrato

**5,4 g**  
gordura

## Ingredientes

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| leite desnatado       | <b>150 g</b> |
| leite em pó desnatado | <b>30 g</b>  |
| chia                  | <b>12 g</b>  |
| cacau em pó           | <b>5 g</b>   |

## Modo de preparo

1. Misture o leite, o leite em pó e o cacau.
2. Acrescente a chia.
3. Leve à geladeira por 2 horas.
4. Sirva quando estiver firme.

FOTO RESERVADA

Mousse de Ricota, Banana e Chia

Mousse de Ricota, Banana e Chia

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

16 g

proteína

276

calorias

30,9 g

carboidrato

11,8 g

gordura

Ingredientes

|              |       |
|--------------|-------|
| ricota       | 100 g |
| banana-prata | 80 g  |
| chia         | 8 g   |
| cacau em pó  | 5 g   |

Modo de preparo

1. Bata a ricota e a banana.
2. Misture a chia e o cacau.
3. Transfira para uma taça.
4. Gele por 30 minutos antes de servir.

FOTO RESERVADA

Cheesecake de Cottage, Morango e Chia

Cheesecake de Cottage, Morango e Chia

🕒 12 min    🍽️ 1 porção(ões)

18,5 g  
proteína

271  
calorias

28,6 g  
carboidrato

9,7 g  
gordura

Ingredientes

|                 |       |
|-----------------|-------|
| queijo cottage  | 120 g |
| morango         | 120 g |
| aveia em flocos | 20 g  |
| chia            | 8 g   |

Modo de preparo

1. Triture a aveia para formar a base.
2. Bata o cottage com metade dos morangos.
3. Monte a base e cubra com o creme.
4. Finalize com os morangos restantes e gele.

FOTO RESERVADA

Pudim de Chocolate com Ovo e Leite em Pó

Pudim de Chocolate com Ovo e Leite em Pó

🕒 10 min    🍽️ 1 porção(ões)

22,3 g  
proteína

245  
calorias

25,7 g  
carboidrato

7,1 g  
gordura

Ingredientes

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ovo                   | 1 unidade |
| leite em pó desnatado | 30 g      |
| leite desnatado       | 100 g     |
| cacau em pó           | 8 g       |

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes.
2. Coloque em uma caneca ou forma pequena.
3. Cozinhe no micro-ondas por 2 minutos.
4. Gele até firmar.

FOTO RESERVADA

Sorvete de Banana, Cacau e Amendoim

Sorvete de Banana, Cacau e Amendoim

8 min 1 porção(ões)

13,1 g  
proteína

279  
calorias

48,3 g  
carboidrato

7,1 g  
gordura

Ingredientes

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| banana-prata             | 120 g |
| cacau em pó              | 8 g   |
| amendoim torrado sem sal | 10 g  |
| leite em pó desnatado    | 20 g  |

Modo de preparo

1. Congele a banana em rodela.
2. Bata com o cacau e o leite em pó.
3. Misture o amendoim triturado.
4. Sirva imediatamente ou gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Brigadeiro de Cottage e Cacau

Brigadeiro de Cottage e Cacau

🕒 12 min    🍽️ 1 porção(ões)

24,3 g  
proteína

273  
calorias

23,9 g  
carboidrato

10,8 g  
gordura

Ingredientes

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| queijo cottage           | 100 g |
| cacau em pó              | 10 g  |
| leite em pó desnatado    | 25 g  |
| amendoim torrado sem sal | 8 g   |

Modo de preparo

1. Bata o cottage até ficar cremoso.
2. Misture o cacau e o leite em pó.
3. Gele por 20 minutos.
4. Finalize com o amendoim triturado.

FOTO RESERVADA

Pavê de Morango, Cottage e Aveia

Pavê de Morango, Cottage e Aveia

🕒 15 min    🍽️ 1 porção(ões)

21,1 g  
proteína

290  
calorias

36,3 g  
carboidrato

6,9 g  
gordura

Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| morango               | 130 g |
| queijo cottage        | 100 g |
| aveia em flocos       | 25 g  |
| leite em pó desnatado | 15 g  |

Modo de preparo

1. Misture o cottage com o leite em pó.
2. Monte camadas de aveia, creme e morango.
3. Repita as camadas.
4. Gele por 30 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Brownie de Maçã, Aveia e Cacau

Brownie de Maçã, Aveia e Cacau

🕒 22 min    🍽️ 1 porção(ões)

12,1 g  
proteína

262  
calorias

38 g  
carboidrato

9,4 g  
gordura

Ingredientes

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| ovo             | 1 unidade |
| maçã com casca  | 100 g     |
| aveia em flocos | 25 g      |
| cacau em pó     | 10 g      |

Modo de preparo

1. Rale a maçã e misture ao ovo.
2. Acrescente a aveia e o cacau.
3. Coloque em forma pequena.
4. Asse a 180 °C por 15 minutos.

FOTO RESERVADA

Creme de Banana, Ricota e Canela

Creme de Banana, Ricota e Canela

🕒 7 min    🍽️ 1 porção(ões)

16 g

proteína

300

calorias

40,6 g

carboidrato

9,5 g

gordura

Ingredientes

|                 |       |
|-----------------|-------|
| banana-prata    | 100 g |
| ricota          | 100 g |
| aveia em flocos | 15 g  |
| canela em pó    | 1 g   |

Modo de preparo

1. Amasse a banana e a ricota.
2. Misture a aveia e a canela.
3. Leve à geladeira por 20 minutos.
4. Sirva em uma taça.

FOTO RESERVADA

Trufa de Morango, Leite em Pó e Amendoim

Trufa de Morango, Leite em Pó e Amendoim

🕒 15 min    🍽️ 1 porção(ões)

17 g

proteína

270

calorias

34,6 g

carboidrato

7,7 g

gordura

Ingredientes

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| morango                  | 100 g |
| leite em pó desnatado    | 30 g  |
| amendoim torrado sem sal | 12 g  |
| aveia em flocos          | 15 g  |

Modo de preparo

1. Amasse os morangos.
2. Misture o leite em pó e a aveia.
3. Incorpore o amendoim triturado.
4. Modele e gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Parfait de Banana, Cottage e  
Cacau

Parfait de Banana, Cottage e  
Cacau

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

**14,8 g**  
proteína

**247**  
calorias

**33,7 g**  
carboidrato

**8,3 g**  
gordura

Ingredientes

|                |       |
|----------------|-------|
| banana-prata   | 90 g  |
| queijo cottage | 100 g |
| chia           | 8 g   |
| cacau em pó    | 6 g   |

Modo de preparo

1. Misture o cottage com o cacau.
2. Faça uma camada de banana em rodela.
3. Cubra com o creme e a chia.
4. Gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Mousse de Morango com Ricota e Leite em Pó

Mousse de Morango com Ricota e Leite em Pó

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

22,1 g  
proteína

287  
calorias

26,5 g  
carboidrato

10,6 g  
gordura

Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| morango               | 150 g |
| ricota                | 100 g |
| leite em pó desnatado | 20 g  |
| chia                  | 6 g   |

Modo de preparo

1. Bata os morangos e a ricota.
2. Misture o leite em pó e a chia.
3. Distribua em uma taça.
4. Gele por 30 minutos.

FOTO RESERVADA

Cookie de Cacau, Banana e Aveia

Cookie de Cacau, Banana e Aveia

🕒 20 min    🍽️ 1 porção(ões)

9,7 g  
proteína

296  
calorias

50,1 g  
carboidrato

9,4 g  
gordura

Ingredientes

|                          |      |
|--------------------------|------|
| banana-prata             | 90 g |
| aveia em flocos          | 30 g |
| cacau em pó              | 8 g  |
| amendoim torrado sem sal | 10 g |

Modo de preparo

1. Amasse a banana.
2. Misture a aveia, o cacau e o amendoim.
3. Modele os cookies.
4. Asse a 180 °C por 15 minutos.

FOTO RESERVADA

Pudim de Chia com Morango e  
Leite em Pó

# Pudim de Chia com Morango e Leite em Pó

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

17,7 g  
proteína

247  
calorias

33,4 g  
carboidrato

5,4 g  
gordura

## Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| leite desnatado       | 150 g |
| leite em pó desnatado | 25 g  |
| chia                  | 15 g  |
| morango               | 100 g |

## Modo de preparo

1. Misture o leite, o leite em pó e a chia.
2. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Cubra com os morangos picados.
4. Leve à geladeira por 2 horas.

FOTO RESERVADA

Creme de Cacau, Cottage e Amendoim

# Creme de Cacau, Cottage e Amendoim

🕒 7 min    🍽️ 1 porção(ões)

17,4 g  
proteína

256  
calorias

26 g  
carboidrato

11,6 g  
gordura

## Ingredientes

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| queijo cottage           | 110 g |
| cacau em pó              | 8 g   |
| amendoim torrado sem sal | 10 g  |
| banana-prata             | 60 g  |

## Modo de preparo

1. Bata o cottage com a banana.
2. Misture o cacau.
3. Cubra com o amendoim triturado.
4. Gele por 20 minutos.

FOTO RESERVADA

Sorvete de Morango com Cottage e Leite em Pó

Sorvete de Morango com Cottage e Leite em Pó

🕒 10 min    🍽️ 1 porção(ões)

20,3 g  
proteína

264  
calorias

36,6 g  
carboidrato

5 g  
gordura

Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| morango               | 150 g |
| queijo cottage        | 100 g |
| leite em pó desnatado | 20 g  |
| banana-prata          | 50 g  |

Modo de preparo

1. Congele os morangos e a banana.
2. Bata com o cottage e o leite em pó.
3. Leve ao congelador por 20 minutos.
4. Sirva cremoso.

FOTO RESERVADA

Bolo de Caneca de Maçã, Aveia e Leite em Pó

Bolo de Caneca de Maçã, Aveia e Leite em Pó

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

17,2 g  
proteína

287  
calorias

39,6 g  
carboidrato

7,2 g  
gordura

Ingredientes

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ovo                   | 1 unidade |
| maçã com casca        | 80 g      |
| aveia em flocos       | 25 g      |
| leite em pó desnatado | 20 g      |

Modo de preparo

1. Rale a maçã dentro de uma caneca.
2. Misture o ovo, a aveia e o leite em pó.
3. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
4. Aguarde 1 minuto antes de servir.

FOTO RESERVADA

Taça de Banana, Morango e Cottage

# Taça de Banana, Morango e Cottage

🕒 6 min    🍽️ 1 porção(ões)

15,1 g  
proteína

266  
calorias

40,7 g  
carboidrato

6 g  
gordura

## Ingredientes

|                 |       |
|-----------------|-------|
| banana-prata    | 80 g  |
| morango         | 100 g |
| queijo cottage  | 100 g |
| aveia em flocos | 15 g  |

## Modo de preparo

1. Corte as frutas em rodela.
2. Coloque uma camada de banana.
3. Cubra com cottage, aveia e morango.
4. Sirva gelado.

FOTO RESERVADA

Trufa de Aveia, Cacau e Cottage

# Trufa de Aveia, Cacau e Cottage

🕒 15 min    🍽️ 1 porção(ões)

16,6 g  
proteína

261  
calorias

26,8 g  
carboidrato

11,9 g  
gordura

## Ingredientes

|                          |      |
|--------------------------|------|
| queijo cottage           | 80 g |
| aveia em flocos          | 25 g |
| cacau em pó              | 10 g |
| amendoim torrado sem sal | 8 g  |

## Modo de preparo

1. Amasse o cottage.
2. Misture a aveia e o cacau.
3. Modele uma trufa grande.
4. Passe no amendoim triturado e gele.

FOTO RESERVADA

Manjar de Banana e Chia

Manjar de Banana e Chia

🕒 8 min    🍽️ 1 porção(ões)

17,2 g  
proteína

271  
calorias

43,8 g  
carboidrato

4,3 g  
gordura

Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| leite desnatado       | 150 g |
| leite em pó desnatado | 25 g  |
| banana-prata          | 70 g  |
| chia                  | 12 g  |

Modo de preparo

1. Bata o leite, o leite em pó e a banana.
2. Misture a chia.
3. Leve à geladeira por 2 horas.
4. Sirva firme.

FOTO RESERVADA

Cheesecake de Banana, Ricota e Aveia

Cheesecake de Banana, Ricota e Aveia

🕒 18 min    🍽️ 1 porção(ões)

22,5 g  
proteína

371  
calorias

49,1 g  
carboidrato

10,4 g  
gordura

Ingredientes

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| ricota                | 100 g |
| banana-prata          | 80 g  |
| aveia em flocos       | 25 g  |
| leite em pó desnatado | 15 g  |

Modo de preparo

1. Triture a aveia e forme a base.
2. Bata a ricota, a banana e o leite em pó.
3. Cubra a base com o creme.
4. Gele por 1 hora antes de servir.