



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Cottage Cheese Ice Cream

TOTAL TIME: 10 minutes

SERVES 6



Ingredients

- 350 gram of cottage cheese (2 packs)
- 200 gram strawberry or any berries (fresh or frozen)
- Hazelnut or any nuts broken into small pieces (optional)
- Sweetener as desired

Note:

You can use protein whey to replace sweetener

Direction

1. Mix well all ingredients in a mixer except nuts
2. Put in the freezer triangle container
3. Spread nuts on the top
4. Put in freezer overnight

أيس كريم الجبن القريش

الوقت الإجمالي: 10 دقيقة
الكمية: يكفي 6



المكونات

- 350 جرام جبن قريش (عبوتين)
- 200 جرام فراولة أو أي توت (طازج أو مجمد)
- بندق أو أي مكسرات مقطعة إلى قطع صغيرة (اختياري)
- محلي حسب الرغبة
- ملحوظة
- يمكن استخدام بودرة البروتين بدل المحلي

طريقة التحضير

1. إخلطي جميع المكونات جيدا في الخلاط ما عدا المكسرات
2. صببهم في وعاء مستطيل للفریزر و وزعي المكسرات على الوجه
3. ضعيه في الفريزر طوال الليل



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

