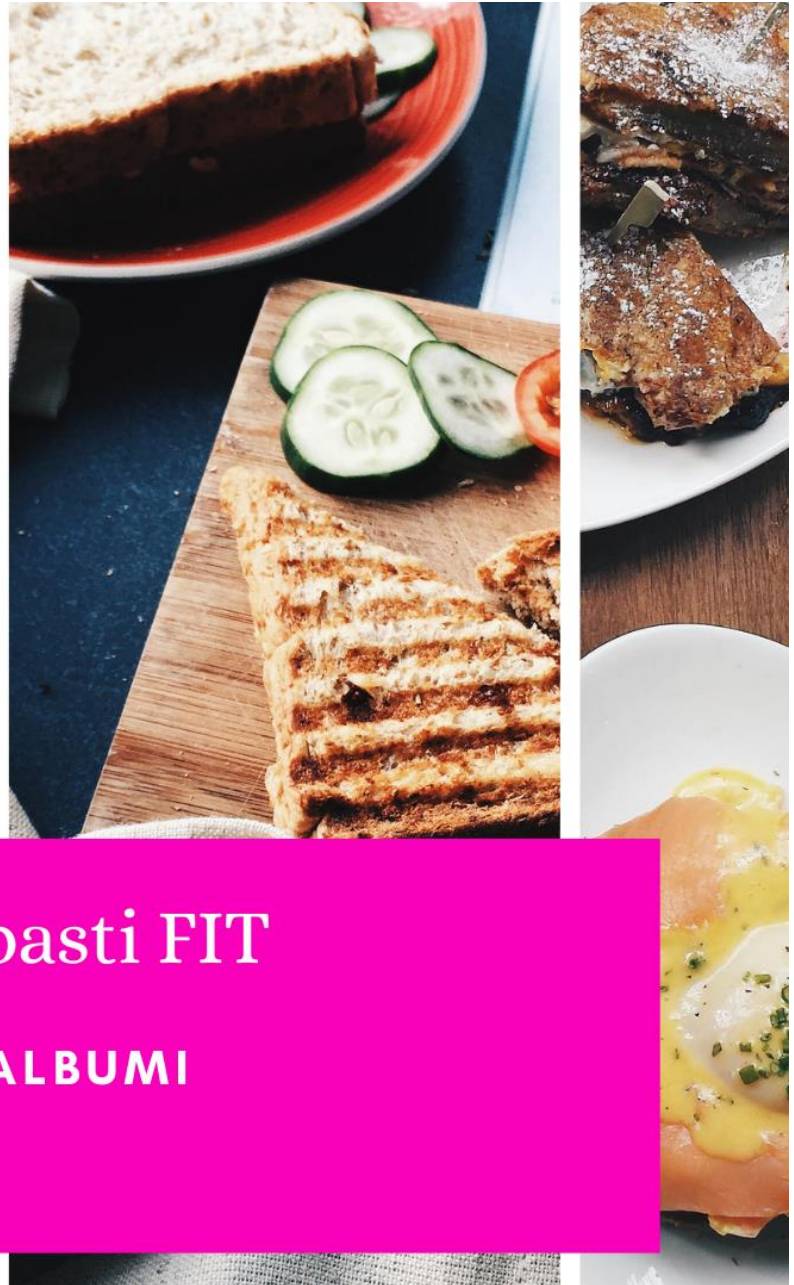


PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

**BUDINO DI ALBUMI**

## Ingredienti:

100 ml albumi

100 ml di cocco senza zucchero o mandorla naturale

20 gr di farina di cocco

50 gr di Fage

Qualche goccia di dolcificante naturale tipo Stevia

Per eventuale topping proteico:

1 cucchiaino di cacao amaro

5 gr di proteine in polvere

1 goccio di acqua per amalgamare i due ingredienti

## Valori:

Carboidrati 6 grammi

Grassi 13 grammi

Proteine 16 grammi

## Procedimento:

Mettere in un pentolino cucinando a fuoco basso l'albume, il latte e la farina di cocco.

Mescolare continuamente per non formare grumi finché il tutto non si addensa completamente.

Togli il budino dal fuoco e versa il Fage, mescolando nuovamente con un frustino in maniera energica.

Versa il composto in una tazza o in un bicchiere e riponilo in frigo per almeno 3 ore.

Prima di gustarlo ... ricorda il topping 😊