

PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

CREPES PROTEICHE

Ingredienti:

40 gr di Farina Tipo 1

20 ml di latte

100 ml di albume

Per la farcitura:

100 gr di formaggio spalmabile

25 gr di proteine in polvere al cioccolato

Valori:

Carboidrati 9,4 grammi

Grassi 0,8 grammi

Proteine 12,5 grammi

Procedimento:

Prepara la farcitura mescolando energicamente in una ciotola il formaggio con le Whey (proteine del siero del latte).

In un'altra ciotola invece prepara il composto per le crepes, mescolando con una frusta il resto degli ingredienti.

Scalda una padella spruzzando sopra lo spray scollante e versa il composto cuocendo per circa 30/40 secondi per lato.

Posa la crepes su un piatto, spalma sopra la farcitura e, se desideri, puoi spolverarla anche con un po' di cacao o zucchero a velo!