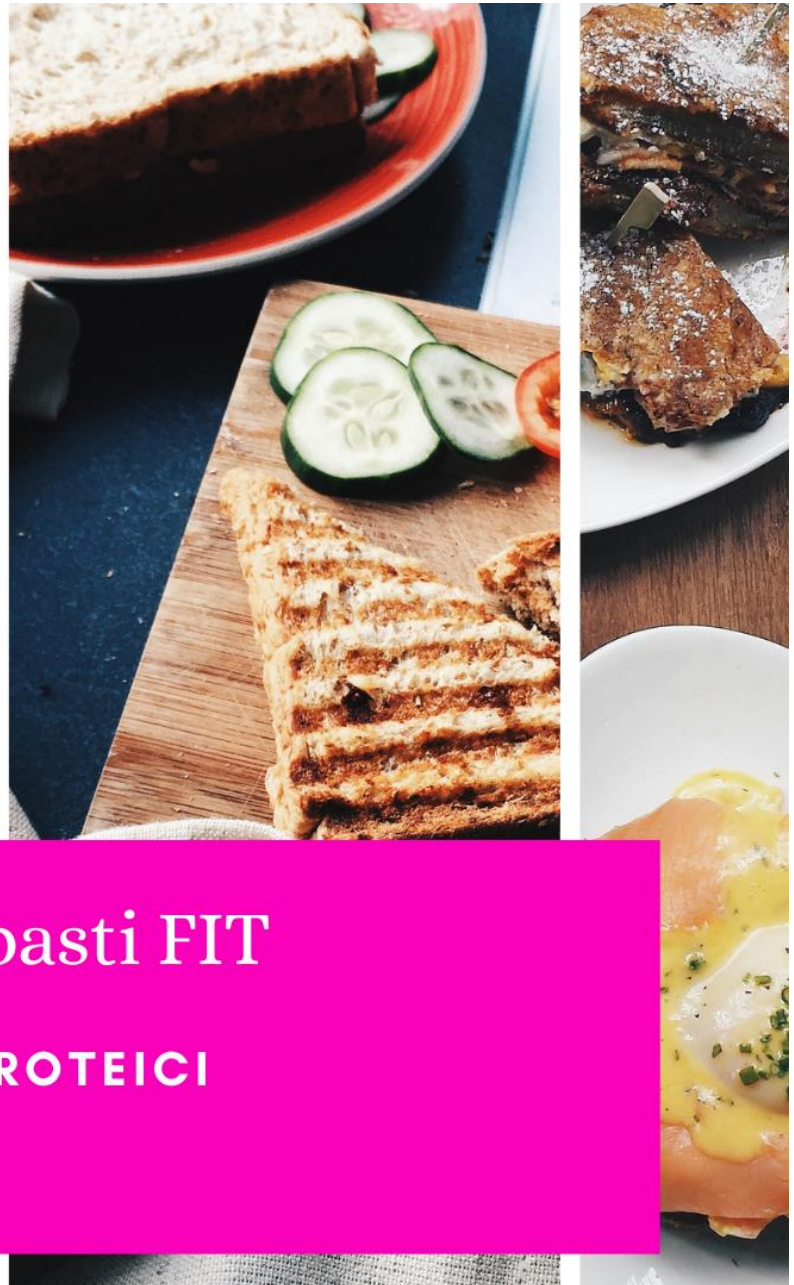


PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

BISCOTTI PROTEICI

Ingredienti:

2 misurini proteine in polvere gusto a piacere

30 gr di acqua circa

Farina (bianca, integrale, d'avena, di mandorle, di cocco, ...) q.b. per creare consistenza all'impasto

Si possono aggiungere dei grassi come olio di oliva, semi o uova per rendere ancora più gustosi i biscotti

Valori base con proteine e 30gr farina di cocco:

Carboidrati 14 grammi

Grassi 6 grammi

Proteine 54 grammi

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti a mano o con un mixer.

Pressare il composto su un piano e tagliare in rettangolini (o altre forme a piacere) i biscotti (in alternativa si può versare il composto anche in appositi stampini)

Infornare a 150° C per circa 5-10 minuti a seconda del grado di croccantezza desiderato.