

PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

MUGCAKE FIT

Ingredienti:

100 gr di albume

30 gr di Fage Total 0%

15 gr di farina di avena

25 gr di cocco grattugiato

10 ml di latte di cocco o di mandorla naturale

Qualche goccia di dolcificante tipo Stevia a piacere

Valori:

Carboidrati 13 grammi

Grassi 18 grammi

Proteine 29 grammi

Procedimento:

Mescola tutti gli ingredienti insieme con un frustino, amalgamandoli bene.

Inserisci il composto in una tazza e ponila nel microonde per qualche minuto finché non si addensa e diventa come un tortino.

Lasciala raffreddare un po' e gustala!

P.S.: se volete renderlo meno calorico, potete non mettere il cocco grattugiato In questa maniera i valori saranno:

carboidrati 11 grammi

grassi 1 grammo

proteine 16 grammi