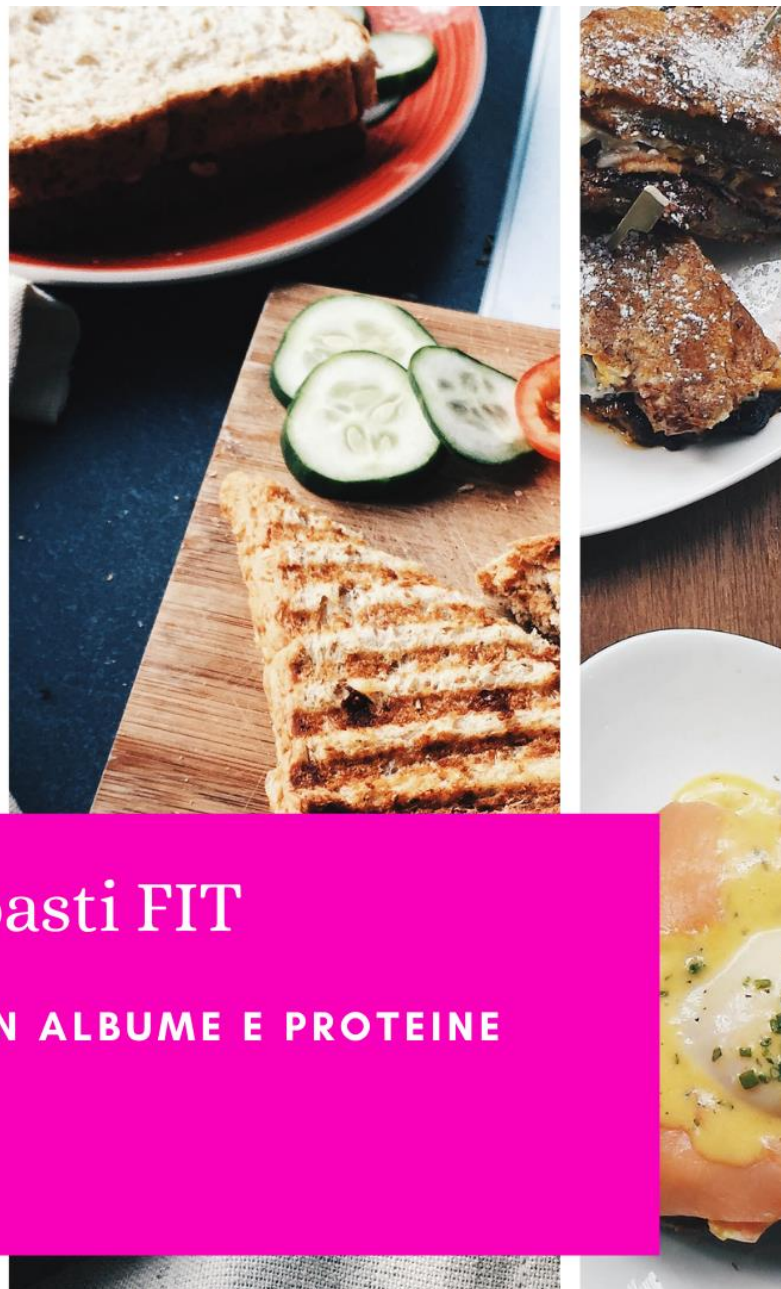


PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

**PANCAKE CON ALBUME E PROTEINE
IN POLVERE**

Ingredienti:

100 gr di albume

30 gr di proteine in polvere (vaniglia o cioccolato in base alla preferenza)

15 gr di farina di cocco o di lupini

20 gr di latte

Valori:

Carboidrati 9 grammi

Grassi 3 grammi

Proteine 38 grammi

Procedimento:

Inserire tutti gli ingredienti in un contenitore bello alto (tipo un bicchiere graduato come quello che si utilizza con il minipimer) e con una frusta a mano amalgamare bene tutti.

Nel frattempo scaldare una padella dopo averci spruzzato sopra uno spray staccante per dolci (lo trovate anche nei supermercati nel reparto dolci e decorazioni torte) e versate sopra il contenuto.

Quando vedete che il lato a contatto con la padella si è cucinato bene, girate il pancake e terminate la cottura dall'altro lato.

P.S.: questi ingredienti li potete tranquillamente modificare a vostro piacimento ... a volte io uso solo albume e proteine, oppure aumento un po' di farina se desidero il pancake più soffice.

Insomma, giocate pure voi con le varie combinazioni 😊