

PINK RICETTE FIT



Idee per pasti FIT

PANE PROTEICO FLASH

Ingredienti:

2 misurini proteine in polvere gusto neutro (circa 60 gr)

Acqua q.b.

Valori:

Carboidrati 6 grammi

Grassi 3 grammi

Proteine 48 grammi

Procedimento:

Preparare la pastella senza grumi mescolando le proteine in polvere in una quantità minima di acqua.

Inserire il composto nel forno a microonde usando un contenitore adatto per circa 1 minuto (anche meno se la potenza è 750 watt).

Estrarre quando il centro sembra ancora liquido e lasciare terminare la cottura fuori dal forno.

Far raffreddare completamente prima di sfornare il pane.

I valori sono indicati per questo procedimento base, ma nulla vi vieta di aggiungere anche un po' di farina (quella che preferite), per rendere l'impasto ancora più simile ad un panino vero (dipende dai vostri gusti personali).

A questo panino, poi, ci potete aggiungere la fesa di pollo per renderlo una bomba proteica, del formaggio spalmabile, della Skyrella ... insomma, come sempre, i limiti sono solo nella nostra testa!