

Torta di mirtilli

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi questa deliziosa torta di mirtilli?

Porzioni: 8

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

INGREDIENTI

- olio per ungere
- 96 g di Protein Bake Mix
- 104 g di Formula 1 Pro
- 230 ml di latte parzialmente scremato
- 100 g di mirtilli

UTENSILI

Tortiera quadrata da 20 cm

PREPARAZIONE

1. Preriscalda il forno a 180°C e ungi e rivesti con carta da forno la tortiera. Mescola insieme in una ciotola capiente il Protein Bake Mix e il Formula 1 Pro. Aggiungi gradualmente il latte mescolando fino a ottenere un composto molto omogeneo. Aggiungi i mirtilli, mescola e trasferisci l'impasto nella tortiera lisciando bene la parte superiore con una spatola.
2. Inforna per 20-25 minuti, fino a doratura, quindi taglia in otto pezzi su un tagliere e lascia raffreddare. Servi.



Valori nutrizionali per porzione*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	116	2,7	9,8	3,4	11,9

Grassi (di cui saturi) (g): 0,9

Carboidrati, di cui zuccheri (g): 5,7

Sale (g): 0,1

*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.