

Waffle

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi questi deliziosi waffle ad alto contenuto proteico, da preparare in pochi minuti?

Porzioni: 2 waffle di media grandezza

Tempo di cottura: 8-12 minuti

INGREDIENTI

- 1 porzione (26 g) di F1 gusto Vaniglia Crème Herbalife Nutrition
- 1 porzione (24 g) di Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 100 ml di latte parzialmente scremato
- 1 uovo medio
- 2 albumi
- 30 g di farina d'avena



PREPARAZIONE

1. Sbatti le uova in una terrina di medie dimensioni, quindi aggiungi il latte.
2. Incorpora il resto degli ingredienti e mescola energicamente fino a ottenere una pastella omogenea.
3. Se hai tempo, lascia riposare per 15 minuti oppure inizia subito la cottura
4. Metti una piastra per waffle (dimensioni medie) su fuoco medio
5. Cuoci entrambi i lati fino a doratura
6. Servi con i condimenti che preferisci

Valori nutrizionali per porzione*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	223	7,3	20,0	4,2	19,3

Grassi (di cui saturi) (g): 2,2

Carboidrati, di cui zuccheri (g): 6,6

Sale (g): 0,7

*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.