Pancake

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

Porzioni: 1

INGREDIENTI

- 24 g (2 cucchiai dosatori) di Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 30 ml di latte parzialmente scremato o di acqua

PREPARAZIONE

1. Preriscalda una padella antiaderente a fuoco basso.
2. Mescola 24 g (2 cucchiai dosatori) di Protein Bake Mix con 30 ml (2 cucchiai) di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi) o 30 ml (2 cucchiai) di acqua. Versa al centro della padella la pastella ottenuta e stendila fino a ottenere lo spessore desiderato.
3. Cuoci a fuoco basso per 2-3 minuti fino a quando la parte inferiore è dorata, quindi gira il pancake e ripeti anche per l'altro lato.

Valori nutrizionali per porzione*

(Con latte parzialmente scremato)

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	111	2,7	9	1,7	11

Grassi (di cui saturi) (g): 1,2

Carboidrati, di cui zuccheri (g): 2,1

Sale (g): 0,6

Valori nutrizionali per porzione*

(Con acqua)

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	96	2,2	8	1,7	10

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

Carboidrati, di cui zuccheri (g): 0,6

Sale (g): 0,5

*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.