

Dietista Nutrizionista Dott.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva – Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica – Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

Meredina FIT FIESTA

(cottura in padellino)



Ingredienti per n.2 fiesta FIT (corrispondenti a n.2 porzioni)

60 g di farina Fiberpasta a basso indice glicemico (o altro tipo di farina)

15 g di vitaliber Myprotein (se non ce l'avete potete sostituire con la stevia/truvia in polvere)

1 uovo

5 g di cacao amaro

succo di 1 arancia

scorza di 1/2 arancia

aroma 0kcal all'arancia (facoltativo)

aroma 0kcal al rum (facoltativo)

un pizzico di lievito per dolci

altri 15 g di vitaliber + 20 ml di acqua

Per la copertura:

18 g di cacao amaro + dolcificante ipocalorico (5 gocce di tic) + 28 ml di acqua

6 g di cioccolato extra fondente (75% cacao min.)

Procedimento:

1. In una ciotola unite farina, vitaliber, cacao e lievito, mescolate bene e sbattete l'uovo;
2. Spremete il succo di un'arancia, grattugiatene la scorza di mezza e aggiungetela al composto insieme agli aromi;
3. In un pentolino aggiungete 15 g di vitaliber e 20 ml di acqua, fate bollire e poi aggiungetelo all'impasto;
4. Ora versate il tutto nel pentolino e lasciate cuocere a fiamma dolce per almeno 15 minuti con coperchio; Non girate la vostra fiesta;
5. Una volta cotta fatela raffreddare e nel frattempo preparate la copertura unendo 18 g di cacao a 28 ml di acqua + 5 gocce di tic;
6. Una volta raffreddato tagliate il composto ricavandone due piccoli rettangoli, ricoprite di cioccolato e mettete a riposare in frigo per mezz'ora;
7. sciogliete intanto 8 g di cioccolato fondente estraete dal frigo la fiesta e terminate la decorazione facendo delle serpentine, mettete a riposare ancora in frigo un'ora e poi sarà pronta!

Oltre che per la colazione, questa merendina Fit può diventare una merenda squisita pre-workout!

..Buon appetito e buona dieta!