

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

Panini dolci tipo Meredina Pangoccioli

Valori nutrizionali per un panino (42 g): 83 kcal – 15.3 gr Carboidrati (di cui zuccheri 0.8 gr) – 0.7 gr Grassi – 3 gr Proteine.



Ingredienti:

50 g di albume

100 g di farina integrale

50 g di farina di Manitoba

4 g di lievito istantaneo per dolci

2 g di bicarbonato + 8 ml di succo di limone

un pizzico di sale

10 g di stevia in polvere + 10-20 gocce di dolcificante ipocalorico

15 g di gocce di cioccolato fondente extra

80 ml acqua tiepida

Procedimento:

In un'ampia ciotola unite le farine, fate un foro al centro e versatevi il lievito, poi aggiungete bicarbonato e succo di limone, lasciate agire e mescolate bene;

Aggiungete un pizzico di sale, la stevia ed il dolcificante in gocce;

Aggiungete ora l'albume liquido e mescolate energicamente;

Versate gradualmente l'acqua tiepida, impastate bene e fate un panetto;

Dividete ora l'impasto in 7 panini, aggiungendo ad ognuno delle gocce di cioccolato;

Cuocete in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

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

..Buon appetito e buona dieta!