

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

## PROTEIN PANCAKE

### ricetta fit con proteine in polvere

senza latte vaccino, senza burro, senza zucchero



**Ingredienti per n.3 porzioni** (dividere il numero di pancake ottenuti per 3 >>> si otterrà il numero di pancake per una singola porzione)

- » 100 gr di farina integrale o farina fiberpasta
- » 30 gr di proteine in polvere gusto cacao
- » 300 ml di latte di nocciola o di mandorla
- » 100 gr di albume d'uovo (o due uova senza tuorlo)

#### Come topping per condire

- » sciroppo d'acero qb (si consiglia di non superare i 2 cucchiari come condimento di ogni porzione)

Oltre che per la colazione, questi pancake fit possono diventare una merenda squisita pre-workout!

#### **Procedimento:**

- 1) Unite in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, successivamente aggiungete il latte poco alla volta mescolando bene, fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.
- 2) Cuoceteli in una padella calda per qualche minuto su entrambi i lati fino a doratura.
- 3) Una volta pronti versate sopra lo sciroppo d'acero e spolverate con la cannella.

..Buon appetito e buona dieta!