

Ricette a cura di **Dr.ssa Serena Garifo Dietista Nutrizionista**

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 Bignone 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

WAFFLE LIGHT PROTEICI



Ingredienti per 4 WAFFLE (corrispondenti a 2 porzioni da colazione o a 4 porzioni da spuntino)

Impasto:

- » 1 uovo
- » 200 ml di latte vaccino delattosato (o altro tipo di latte)
- » 100 gr di farina a basso indice glicemico Fiberpasta (o altro tipo di farina)
- » 20 gr di zucchero a velo
- » 2 gr di sale (un pizzico)
- » 8 gr di lievito vanigliato
- » 20 gr di proteine in polvere (le mie sono aromatizzate al cioccolato, ma vanno bene anche aromatizzate alla vaniglia, al gusto stracciatella, al gusto brownies, etc)
- » cannella qb da aggiungere all'impasto

Topping per singolo waffle:

2 cucchiaini di marmellata dietetica Diet Hero o 2 cucchiaini di sciroppo d'acero (od anche solo con una spolverata di zucchero a velo e frutta fresca es. qualche fragola, dei frutti di bosco, un kiwi)

Procedimento:

- 1) Unite in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, poi aggiungete poco alla volta il latte e l'uovo mescolando bene, fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.
- 2) Ungete la wa waffeliera con un cucchiaino di burro o di olio. Cuocete una piccola porzione dell'impasto per i waffle nell'apposita waffeliera per circa 7 minuti (adoperate un timer per evitare di bruciarli!).
- 3) A cottura ultimata condite con il vostro topping preferito.

..Buon appetito e buona dieta!