



PLUMCAKE PROTEICO

Protocollo 2 - Farine e proteine in polvere

 5 porzioni

INGREDIENTI

- 60 grammi di farina di riso
- 30 grammi di fecola di patate
- 30 grammi di proteine in polvere (Whey Isolate)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 180 grammi di latte di mandorle senza zucchero
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 porzione di frutta, secca (30 g)
- 20 grammi di cacao amaro, in polvere
- 10 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° tritare grossolanamente la frutta secca, pre-riscaldare il forno a 180 gradi
- 2° amalgamare bene uovo con stevia o eritolo (10 gr) con fruste elettriche.
- 3° inserire nel composto gli ingredienti in polvere e mescolare con sbattitore elettrico
- 4° infornare a 180 gradi per circa 30 minuti (forno statico).
- 5° fare la prova stecchino prima di sfornare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (86 g)	% AR
ENERGIA	238 kcal	205 kcal	10 %
PROTEINE	11 g	10 g	19 %
CARBOIDRATI	23 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	11 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	79 mg	68 mg	3 %