Emanuele D'amico
Biologo nutrizionista · AA100897

SNACK DI PARMIGIANO

Protocollo 1 - DETOX

2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di parmigiano (stagionatura oltre i 30 mesi)
- 60 grammi di albume
- 10 grammi di semi di papavero

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Unisci semplicemente gli ingredienti mescolando energicamente poi formare delle palline o dei dischetti e spolverare con i semi di papavero (o altri semi a piacere). Infornare a 180 gradi per 15 minuti.

2° PROPRIETÀ PARMIGIANO: aiuta a migliorare l'efficienza del sistema immunitario. Ricco di vitamina B, di ferro e di zinco. ALBUME: proteine di alta qualitá

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (85 g)	% AR
ENERGIA	282 kcal	240 kcal	12 %
PROTEINE	23 g	19 g	39 %
CARBOIDRATI	2 g	1 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	21 g	18 g	25 %
GRASSI SATURI	12 g	10 g	52 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	451 mg	383 mg	16 %