

BUDINO PROTEICO(BINDI)

 10 minuti 6 ore e 35 minuti 3 porzioni

INGREDIENTI

- 40 grammi di pistacchi, secchi
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di zucchero (saccarosio) [16 g]
- 1 tazza media di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato [250 g]
- 25 grammi di whey
- 2 cucchiari da tavola (colmi) di cacao amaro, in polvere [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere nel boccale i pistacchi e lo zucchero, tritare: 30 sec./vel. 6. Riunire sul fondo con la spatola e smuovere la parte sottostante.
- 2° Aggiungere 20 g di latte e mescolare: 1 min./vel. 4, fino a raggiungere la consistenza di una crema.
- 3° Unire il latte restante, le proteine del latte, la gelatina strizzata e il cacao amaro, cuocere: 6 min./90°C/vel. 2.
- 4° Bagnare con dell'acqua 3 stampini (Ø 6 cm) e versarvi il composto. Coprire con pellicola trasparente e lasciare raffreddare completamente.
- 5° Una volta freddi, riporre gli stampini in frigorifero per almeno 6 ore.
- 6° Al momento di servire, sformare il budino su un piatto da portata e decorare con la granella di pistacchi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (116 g)	% AR
ENERGIA	137 kcal	159 kcal	8 %
PROTEINE	6 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	11 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	10 g	11 g	13 %
LIPIDI	8 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	13 %
SODIO	86 mg	100 mg	4 %