

isostar

n

**NON SOLO
pancake**

I preparati proteici a base cioccolato si prestano a differenti preparazioni, non solo a quella classica dei pancake. Il segreto sta nel bilanciare i giusti ingredienti dal punto di vista nutrizionale, combinandoli con i propri gusti personali e con la propria organizzazione quotidiana.

Scopriamo quindi 3 idee per usare il preparato per bevande Isostad HIGH PROTEIN 90 CHOCO in modo realmente innovativo: preparare per credere.



Frullato cremoso al cioccolato

Dose per 1 persona: gli ingredienti necessari sono 200 grammi di yogurt magro, 1 banana surgelata, 150 - 200 ml di acqua, 30 grammi di polvere proteica. Parti frullando acqua e proteine, aggiungere poi yogurt e banana surgelata. A piacere guarnisci con mirtili o frutti rossi.



Budino proteico al cioccolato

Dose per 1 persona: gli ingredienti necessari sono 100 ml di latte parzialmente scremato, 20-25 grammi di polvere proteica, 15 - 20 grammi di amido di mais, 1 tuorlo.

Mescola un po' di latte con amido di mais, polvere e tuorlo d'uovo: porta ad ebollizione il resto del latte, unisci il precedente composto e riporta ad ebollizione. Lascia raffreddare in una ciotola.



Bagel proteici dolci

Dose per 1 persona/ 2 bagel : gli ingredienti necessari sono 110 grammi di yogurt greco, 1 pizzico di sale, 1 albume, 60 gr farina di farro, 20 gr di polvere proteica.

Preriscalda il forno a 180°, mescolare tutti gli ingredienti secchi, aggiungere lo yogurt e mescolare con un cucchiaino. Modellare ogni metà con le mani fino a creare un cilindro, poi formare un bagel: spennellare con l'albume, infornare per 25 minuti. Imbottisci con marmellata o burro d'arachidi.

**LA SOLUZIONE CHE PUÒ AIUTARTI
A METTERTI ALLA PROVA PER I
I TUOI OBIETTIVI QUOTIDIANI**

