

Frollini

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi questi deliziosi frollini?

Porzioni: 8

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

INGREDIENTI

- 96 g di Protein Bake Mix
- 112 g di Protein Drink Mix
- 50 g di farina integrale, più quanto basta per spolverare
- 100 g di margarina a ridotto contenuto di grassi sciolta
- 70 ml di latte parzialmente scremato

UTENSILI

- Teglia rotonda da 20 cm



PREPARAZIONE

1. Preriscalda il forno a 170°C e rivesti il fondo della teglia con carta da forno. Mescola in una ciotola capiente il Protein Bake Mix, il Protein Drink Mix e la farina. Aggiungi la margarina fusa, poi anche il latte, gradualmente, mescolando. Impasta il composto con le mani per un minuto. L'impasto deve risultare sodo ma appiccicoso.
2. Trasferisci l'impasto nella teglia e spianalo fino a riempire tutta la teglia usando un cucchiaio di metallo (che avrai prima bagnato con dell'acqua o del latte) e liscia bene la superficie. Con i denti di una forchetta spolverati di farina, crea un disegno lungo tutto il bordo dell'impasto. Traccia quattro linee che vanno da un'estremità all'altra della teglia a intervalli regolari, in modo da ottenere otto spicchi uguali. Picchietta con una forchetta all'interno dei triangoli creando un motivo a puntini.
3. Fai cuocere sul ripiano inferiore del forno per 15-20 minuti fino a doratura, quindi lascia raffreddare nella teglia. Togli la torta dalla teglia e tagliala in corrispondenza delle linee ottenendo dei frollini triangolari.

Valori nutrizionali per porzione*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	158	6,0	12,1	1,7	13,7

Grassi (di cui saturi) (g): 1,4

Carboidrati, di cui zuccheri (g): 1,0

Sale (g): 0,8

*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.