

Pan di banana

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi questo delizioso pan di banana?

Porzioni: 8

Tempo di cottura: 45 minuti

INGREDIENTI

- 96 g (4 porzioni) di Protein Bake Mix Herbalife Nutrition
- 104 g (4 porzioni) di F1 gusto Banana Cream Herbalife Nutrition
- 140 ml di latte parzialmente scremato
- 100 g di condimento spalmabile a ridotto contenuto di grassi
- 1 banana (95 g)
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di zucchero di cocco



UTENSILI

Stampo da pane antiaderente in silicone da 500 g

PREPARAZIONE

1. Preriscalda il forno a 150°C. In una ciotola capiente mescola insieme il Protein Bake Mix, il F1 Banana Cream, il latte e il condimento spalmabile. Dividi la banana in due, taglia una metà a fette sottili e mettila da parte. Schiaccia l'altra metà e aggiungila al contenuto della ciotola.
2. Aggiungi lo zucchero di cocco e trasferisci l'impasto nello stampo, spianando la parte superiore con un coltello piatto in modo che il composto riempi bene lo stampo. Disponi le fettine di banana sull'impasto e inforna per 45-55 minuti fino a doratura e cottura del centro. Verifica la cottura inserendo uno stuzzicadenti fino al centro del pane: deve uscire pulito. Servi.

Valori nutrizionali per porzione*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	183	8,2	15,2	3,2	11,5

Grassi (di cui saturi) (g): 2,3

Carboidrati, di cui zuccheri (g): 11,0

Sale (g): 0,7

*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.