

Toast alla francese

HERBALIFE
24
SUPPORTO NUTRIZIONALE
PER GLI ATLETI NELLE 24H

Tempo di preparazione: 15 minuti / Tempo di cottura: 5 minuti / Per 1 toast

Ingredienti:

2 cucchiaini (26 g) di F1 Pro
1 uovo
50 ml di latte intero
½ cucchiaino di cannella macinata e un altro
po' per spolverare
1 fetta (42 g) di pane integrale
25 g di yogurt greco a basso contenuto di grassi
2 fragole, pulite e tagliate a metà
2 mandorle tritate o 1 cucchiaino di granella
di mandorle
Succo di un limone

Valori nutrizionali per porzione*:

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Fibre
335	23 g	31 g	13 g	8,6 g

Istruzioni:

1. In una terrina poco profonda, sbatti insieme con una forchetta l'uovo, il latte, il F1 Pro e la cannella fino a quando non sono ben mescolati. Taglia la fetta di pane diagonalmente per ottenere due triangoli. Immergili nel composto per ammorbidirli. Lascia per 10 minuti, girando di tanto in tanto, in modo che il pane assorba tutto il liquido.
2. Scalda una padella antiaderente su fuoco medio. Aggiungi il pane e fai cuocere per 2 minuti. Gira le fette e fai cuocere per altri 2 minuti.
3. Trasferisci in un piatto da portata. Guarnisci con lo yogurt, le fragole e le mandorle, spremici sopra il limone e servi subito.

* Per porzione. I valori nutrizionali sono stati calcolati usando gli ingredienti riportati nella ricetta. 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.