

Porzioni: 5

Tempo di preparazione: 30 Minuti

Ingredienti:

- 20 g di Integratore Proteico in Polvere Herbalife Nutrition – Formula 3
- 125 g di yogurt greco senza grassi (non usare lo yogurt comune)
- 4 albumi
- 2 cucchiaini d'acqua
- 30 g di farina
- 55 g di spinaci surgelati (decongelati)
- 2 cucchiaini di semi di chia bianchi
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione:

1. Metti lo yogurt, gli albumi e l'acqua in un robot da cucina o in un frullatore. Aggiungi la farina, l'Integratore Proteico in Polvere Herbalife Nutrition Formula 3, gli spinaci, i semi di chia e il sale. Frulla fino ad ottenere la consistenza di una pastella per frittelle. *

2. Ungi una piccola padella antiaderente strofinandola con della carta da cucina bagnata con un po' d'olio. Metti a scaldare la padella su fuoco medio-alto.

3. Quando la padella è ben calda, versa 3 cucchiaini di pastella e stendila rapidamente (e molto delicatamente) con il dorso di un cucchiaino formando un cerchio del diametro di 15 cm circa. Lascia rosolare leggermente l'omelette su un lato, quindi girala con delicatezza e fai rosolare anche l'altro.

4. Quando entrambi i lati sono dorati, metti l'omelette a raffreddare su dei tovaglioli di carta. Ripeti il procedimento con la pastella rimanente, unguendo prima la padella per evitare che la nuova omelette si attacchi.

* I semi di chia assorbono molto liquido, soprattutto se lasci riposare la pastella! Meglio preparare la pastella immediatamente prima di fare l'omelette. Se la pastella si addensa, diluiscila con un po' d'acqua. Aggiungine un cucchiaino alla volta (fai attenzione a non metterne troppa) fino a raggiungere la giusta consistenza.

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Zucchero (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	86	2,0	7,7	1,0	1,7	9,8

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.