

Snacks i pisco labis dolços baixos en greix



+ info



Granola (20g)
(+ iogurt desnatat)

Barrejar 50g de flocs de civada, 30g de flocs de blat de moro, 30g d'arròs inflat, 10g de panses, 10g d'orellanes i 50g de clara d'ou, deixar reposar 5', estendre en una safata i enforar 10-12' a 160°C.



Gelat (2 u.)

Triturar 250g de fruita congelada amb 1 iogurt natural desnatat i 25ml de llet desnatada fins a obtenir una crema gelada. Servir immediatament.



Batut de maduixa i taronja / xocolata i plàtan

Triturar 100g de maduixes, 100g de taronja i 100ml de llet desnatada. / Triturar 140g de plàtan, 150ml de llet desnatada i 2g de cacau pur en pols desgreixat.



Polos de poma cuita (2 u.)

Coure una poma en el microones entre dos plats durant 2' a màxima potència o fins que estigui tendra. Triturar-la amb 100 ml d'infusió o aigua. Abocar la mescla en motlles, congelar mínim 12 hores i desemmotllar.



Rocs de cereals (6 u.)

Barrejar 200 g de flocs de blat de moro amb 100 g de clara d'ou, canyella, ratlladura de taronja i un polsim de sal, deixar reposar 5', formar boletes d'uns 5 g i enforar a 150 °C durant 15' amb mode ventilador.



Galetes (3 u.)

Barrejar 120g de farina integral i 2,5g de llevat químic, afegir 60g de clara d'ou, 25ml de llet desnatada i 60g de dàtils picats, formar galetes de 20g cadascuna i enforar a 160°C durant 25'.

