

Banana bread proteico*

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 1 persona)

- 100 gr di farina di avena
- Proteine del siero del latte gusto neutro (whey protein) – dosaggio secondo le indicazioni del medico
- 2 banane mature
- 1 uovo
- 200 ml di latte parz. scremato
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Tagliare a pezzetti le banane e amalgamarle con la farina di avena, le proteine in polvere, l'uovo, il latte e l'olio, fino ad ottenere un impasto cremoso.

Versare il composto in una teglia leggermente oliata e cuocere in forno a 200° per 20 minuti circa.

Lasciare raffreddare e consumare a piacere con marmellata, crema di nocciole o mandorle, o burro di arachidi.

**Le ricette di questa sezione sono indicate per chi ha perso peso e/o ha avuto diagnosi di sarcopenia (perdita della massa muscolare) ed ha ricevuto indicazione da parte del medico/oncologo/dietista/nutrizionista ad un maggiore apporto proteico tramite specifici integratori.*

Pertanto, per la preparazione delle ricette, si consiglia di far riferimento alle indicazioni fornite dallo specialista sulla posologia adeguata ai propri fabbisogni relativa ai supplementi nutrizionali indicati.

