



Un esmorzar saciant que no engreixa gens

A la dieta proteínica Dukan per perdre pes hi ha un esmorzar força interessant, saciant i amb poques calories que volem compartir amb vosaltres si és que voleu al matí començar ben tips i tipes i sense engreixar-vos:

En un bol poseu:

- 1 cullerada de formatge fresc 0 % de matèria grassa.
- 1 ou batut (si teniu colesterol alt només la clara)
- 1 cullerada i mitja de segó de civada (salvado de avena en Castellà)
- 1 cullerada de llevat químic
- Una mica de sal

Tot ben barrejat i 4 minuts al microones a tota potencia.

Us quedarà una espècie de pastisset petit que podeu menjar amb forquilla i ganivet i fins i tot amb una mica més de formatge 0 % per sobre.

Una infusió calenta o un té acabarà d' arrodonir l' esmorzar.

No engreixa i atipa !

