



PANCAKE PROTEICI

Pancakes ricchi di proteine.

 9 porzioni

INGREDIENTI

- 70 grammi di farina
- 50 ml di latte di vacca parzialmente scremato (o bevanda vegetale senza zuccheri)
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 2 unità di albume (60 g)
- 50 grammi di yogurt greco 0% grassi
- 30 grammi di WHEY

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere la farina in una ciotola ed aggiungere 1 uovo. Iniziare a mischiare bene ed aggiungere il latte continuando a mischiare. Aggiungere lo yogurt. Infine aggiungere il lievito.
- 2° Versare un cucchiaio abbondante di composto su una padella antiaderente ben riscaldata.
- 3° Cuocere su entrambi i lati

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (30 g)	% AR
ENERGIA	160 kcal	48 kcal	2 %
PROTEINE	18 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	22 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	56 mg	17 mg	1 %