

**PANCAKE FARINA DI RISO E ALBUMI (SENZA LIEVITO SENZA ZUCCHERO)**

facilissimi da preparare e ideali per la tua dieta, senza glutine

 5 minuti 20 minuti 15 pancake**INGREDIENTI**

- 200 grammi di uovo di gallina, albume
- 90 grammi di farina di riso
- 100 grammi di yogurt di latte scremato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° montare gli albumi a neve, incorporare lo yogurt, aggiungere la farina delicatamente per non smontare il composto, otterrete una pastella morbida ed omogenea.
- 2° riscaldare una padella antiaderente, se necessario ungerla con poco olio o burro, versare un mestolo di pastella, attendere che si formino le bollicine e girarla per completare la cottura.
- 3° puoi servire con sciroppi vari o frutta fresca. Quelli avanzati conservarli in frigo avvolti nella pellicola.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PANCAKE [22 g]	% AR
ENERGIA	115 kcal	25 kcal	1 %
PROTEINE	8 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	21 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	108 mg	24 mg	1 %