

## PANCAKE CON CARBOIDRATI ALTI

Piatto da colazione o merenda da utilizzare nelle diete normocaloriche o ipercaloriche

 10 minuti 10 minuti 1 porzione

### INGREDIENTI

- 60 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 10 grammi di zucchero [saccarosio]
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 50 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 1 unità media di banana [120 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° mescolare in una ciotola farina, zucchero, uova e una punta di lievito per dolci fino ad ottenere un composto omogeneo
- 2° aggiungere il latte e ripetere
- 3° aggiungere la banana tagliata a fette
- 4° cuocere a fiamma medio-bassa in una padella antiaderente unta con uno scottex , coprire con un coperchio per una cottura più uniforme e girare a metà cottura

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (248 g)	% AR
ENERGIA	154 kcal	383 kcal	19 %
PROTEINE	6 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	29 g	72 g	28 %
ZUCCHERI	10 g	24 g	27 %
LIPIDI	2 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	38 mg	94 mg	4 %