

PANCAKE DI MANDORLE LOW CARB

Piatto da colazione o merenda da utilizzare nelle diete ipocaloriche. Sostituisce una porzione da 150g di yogurt greco o due uova e 30g di frutta secca.

 10 minuti

 10 minuti

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di mandorle
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 75 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º mischiare gli ingredienti aggiungendo un pizzico di sale, del dolcificante e una punta di lievito per dolci o bicarbonato di sodio. Volendo si possono aggiungere aromi a piacimento come scorza di arancia, cannella, vaniglia etc.
- 2º scaldare una padella dopo averla unta con un pò di olio tramite un foglio di carta scottex, versare il composto e coprire tenendo la fiamma medio-bassa.
- 3º quando il composto si è solidificato staccarlo e girarlo.
- 4º aspettare la cottura e servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	188 kcal	9 %
PROTEINE	13 g	27 %
CARBOIDRATI	3 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	13 g	18 %
GRASSI SATURI	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 %
SODIO	64 mg	3 %