

PANCAKE LOW CARB

Piatto da colazione o merenda da utilizzare nelle diete ipocaloriche. Sostituisce 20g di farina d'avena e una porzione da 150g di yogurt greco o due uova.

 10 minuti

 10 minuti

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 75 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco
- 20 grammi di farina di frumento, tipo 00

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 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.
- 2° 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.
- 3° quando il composto si è solidificato staccarlo e girarlo.
- 4° aspettare la cottura e servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	119 kcal	6 %
PROTEINE	10 g	21 %
CARBOIDRATI	12 g	5 %
ZUCCHERI	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 %
SODIO	68 mg	3 %