Alessia Calabretta
Biologo nutrizionista · AA_101188

PANCAKE BUDINO

Pancakes proteici.

10 minuti
20 minuti
1 porzione

INGREDIENTI

- 1 uovo di gallina, intero
- 1 vasetto di budino proteico (200grammi)
- 40 grammi di farina di avena

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescola tutti gli ingredienti e cuoci in una padella, leggermente unta di olio e a fiamma bassa con coperchio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (290 g)	% AR
ENERGIA	138 kcal	399 kcal	20 %
PROTEINE	11 g	31 g	62 %
CARBOIDRATI	15 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	4 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	28 mg	82 mg	3 %