



PANCAKE

Guarnisci con un po di fantasia: topping a piacere e pronti da gustare!

 10 minuti

 10 minuti

INGREDIENTI

- 100 grammi di uovo di gallina, albume
- 30 grammi di yogurt di latte parzialmente scremato
- 40 grammi di farina di riso

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, monta leggermente gli albumi.
- 2° Aggiungi yogurt e farina, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3° Ungi [leggermente] con un filo d'olio una padella antiaderente e versa il composto.
- 4° Cuoci a fiamma bassa con coperchio fino a doratura completa.
- 5° Ora spazio alla fantasia: topping a piacere e via, pronti a gustare!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	118 kcal	6 %
PROTEINE	9 g	17 %
CARBOIDRATI	21 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	1 %
LIPIDI	0 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 %
SODIO	114 mg	5 %