



PANCAKE SALATI 278

 1 porzione

INGREDIENTI

- 65 grammi di farina
- 60 grammi albume
- 80 grammi di acqua
- un pizzico di bicarbonato
- 1 Pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola unire acqua farina e albumi, amalgamare il tutto e creare un impasto omogeneo privo di grumi.
- 2° Aggiungere il bicarbonato e succo di limone (in alternativa usare un pizzico di lievito istantaneo) + sale.
- 3° Poni un padellino antiaderente sul fuoco, ungilo con un pò d'olio e toglilo l'eccesso con un fazzoletto. Versaci una parte del composto, cuoci il pancake e copri il padellino con un coperchio.
- 4° Una volta finito di cucinare tutti i pancakes (più il padellino è piccolo più saranno) farcisci come più preferisci!
- 5° Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (187 g)	% AR
ENERGIA	148 kcal	278 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	15 g	29 %
CARBOIDRATI	25 g	47 g	18 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	20 %
SODIO	280 mg	523 mg	22 %